

Ciasto drożdżowe z owocami

300 g mąki pszennej
20 g drożdży
około 150-200 ml mleka w zależności od wilgotności mąki
1 jajko
150g mąki razowej
300g jabłek
200g banana

Drożdże mieszamy z mlekiem i jajkiem, następnie dodajemy mąkę razową, a następnie pszenną. Wymieszaną masę zostawiamy do wyrośnięcia na około 45 minut. Uzyskaną "kulę" ciasta dzielimy na 2 części (1 większą, drugą mniejszą). Większa po rozwałkowaniu przeznaczona jest na spód blachy, mniejsza na wierzch. Następnie dodajemy owoce, w miarę możliwości z jak najmniejszą zawartością wody, w tym przypadku jabłka słodkie i banany. Pieczemy 45 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 160-175°C.

Wartość energetyczna całości

1987 kcal
61,8 g białka
14,63 g tłuszczu
404,95g węglowodanów

Wartość energetyczna 1 porcji

248 kcal
7,64g białka
1,82g tłuszczu
50,5g węglowodanów

