



całość (14 porcji) 1780 kcal  
1 porcja ok. 126 kcal

## Świąteczny fit piernik marchewkowy ze zdrową polewą czekoladową

### Składniki:

#### Ciasto:

260 g mąki jaglanej  
½ szklanki mleka 0,5 % tłuszczu  
3 jajka  
2 łyżki miodu  
2 sztuki marchwi  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1 łyżeczka sody oczyszczonej  
4 łyżeczki przyprawy do piernika  
2 łyżki kakao

#### Polewa:

1 łyżka karobu (można zamienić na kakao)  
2 łyżki oleju orzechowego  
3 łyżeczki ksylitolu  
4 łyżki wody

### Sposób przygotowania:

Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce z małymi oczkami. Jajka zmiksować w całości do uzyskania puszystej konsystencji. Dodać miód, mąkę, mleko, przyprawy i kakao, ciągle miksować. Kiedy powstanie gładka masa, dodać proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i marchewkę, wszystko razem wymieszać. Ciasto przelać do formy „keksówki” wyłożonej papierem do pieczenia lub użyć formy silikonowej. Nagrząć piekarnik do 160 stopni i piec przez około 45 minut. W tym czasie przygotować zdrową polewę. W rondelku lekko podgrzać olej, dodać ksylitol i karob oraz wodę. Mieszać, aż składniki się połączą. Jeżeli to nie nastąpi, dodać więcej wody aż do osiągnięcia jednolitej konsystencji. Gotowy piernik polać ciepłą polewą czekoladową.



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ DROżdży