

Хранене за здраве

Кейк круша – шоколад

Брой калории в една порция: 280{mosimage}

Продукти за 6 порции:

3 яйца
150 гр. брашно
60 гр. смлени орехи или бадеми
100 гр. заквасена сметана
9 супени лъжици захар или подсладител
3 с. л. какао на прах
1 бакпулвер
2 круши
1 с. л. лимонов сок

Приготвяне:

Обелете и нарежете на парченца крушите. Сложете ги на заврат с лимоновия сок и вода, колкото да ги покрие. Оставете да изстине.

Стоплете предварително фурната до 180 градуса. ♦ В купа, смесете брашното, бакпулвера, 7 лъжици захар, смелените ядки, яйцата, какаото. Постепенно слагайте сметаната до хомогенна смес.

Изцедете крушите върху попивателна хартия и ги добавете към тестото.

Изсипете сместа в предварително подмазана тавичка с диаметър 20-25 см.

Изпечете за около 35 минути, като проверите дали се е стегнало тестото с нож, който да остане чист след набождане на кейка. ♦ Сервирайте леко топло.

Бележка:

Ако заместите захарта с подсладител, броят на калориите може да се сведе до 220. ♦