

עוגת גזר עם אגוזים וצימוקים

הגזר הוא ירק עשיר בסיבים תזונתיים התורמים לשובע, מסייעים בעיכול המזון והאטת ספיגת הסוכרים לדם בטא קרוטן מקור מהצומח לויטמין A, מכיל קרטנואידים שהם פיגמנט מהצומח הנותן את הצבע הכתום ותפקידו לסייע כמוגד חמצון והגנה על תאי הגוף השונים.

הגזר הוא בדיוק המתוק שמאפשר שימוש מועט בסוכר. אפשר להשתמש בממתיק לפי טעם אישי. שמכינה אותו עם ממתיק מוסיפה 2 שקיות ממתיק סוכרלז המתכון מתאים גם לתבנית שקעים סיליקון משומנת בתרסיס שמן. אפשר לנסות להכין עם שמן זית, לא ניסיתי כי אני מאד אוהבת את המתכון המקורי ופחות אוהבת את טעם הזית באפיה מתוקה. ברמה תזונתית, שמן הזית בריא יותר כיוון שמכיל יותר חומצות שומן חד בלתי רוויות.

המתכון נהדר גם בשילוב קישואים, החלפת 2 גזרים ב2 קישואים קטנים.

12 פרוסות עוגה בתבנית אינגליש קייק או 14 מאפינס

ערכים תזונתיים לפרוסת עוגה המכילה סוכר: כ 95 קלוריות ו 1.6 גרם חלבון

ערכים תזונתיים לפרוסת עוגה המכילה ממתיק כ 65 קלוריות

רכיבים :

1 כוס גזר מקולף ומגורר (כ 3 גזרים בינוניים)

1 ביצה,

3 כפות שמן קנולה

3 כפות סוכר (אפשר חצי סוכר וחצי ממתיק ואפשר רק ממתיק

. החלפה מלאה כ 3 שקיות אישות של סוכרלז)

1 כפית קינמון

1 כפית תמצית וניל

3 כפות סובין שיבולת שועל

2 כפות קמח רגיל

1 כפית אבקת אפיה

1/4 כפית סודה לשתייה

5 חצאי אגוזי מלך קצוצים גס

1 כף -20 גרם צימוקים



אופן ההכנה :

מחממים תנור ל180 מעלות

משמנים מבקבוק התזה עם שמן קנולה תבנית שקעים סיליקון (12 שקעים משומנת) או תבנית אינגליש עם נייר אפיה משומן

מערבבים שמן עם סוכר היטב, מוסיפים ביצה וממשיכים לערבב לקציפה בהירה

מוסיפים לפי סדר תוך ערבוב קינמון, וניל, קמח אבקת אפיה וסודה לשתייה

לבסוף מוסיפים את הגזר האגוזים והשקדים ומערבבים היטב. משטחים בתבנית אינגליש או יוצקים כף מלאה לכל שקע בתבנית שקעים.

אופים כ 35 דקות עד שקיסם יוצא לח ללא פירורים. בתבנית שקעים בגלל הכמות הקטנה אפיה קצרה יותר. כ 25 דקות.