# „ Cynamonowo - orzechowy przysmak zajączka.”

Od dawna staram się prowadzić zdrowy tryb życia. Zdrowo się odżywiam i chętnie podejmuję się różnych aktywności fizycznych, takich jak na przykład taniec czy joga. Jednak jak każdy mam czasem ochotę na coś dobrego. Na szczęście nie tylko to co niezdrowe jest pyszne. Zawsze staram się szukać przepisów na różne pyszności w zdrowej alternatywie , aby cała moja rodzinka mogła skosztować nie tylko coś smakowitego ale także zdrowego dla naszych organizmów.

Z tego powodu, że zbliżają się Święta Wielkanocne naszła mnie straszna ochota na upieczenie jakiegoś zdrowego ciasta. Wielkanoc kojarzy mi się z wieloma rzeczami a jedną z nich jest zajączek wielkanocny. Jak każdy wie, króliczki i zajączki uwielbiają marchewki, więc od razu na myśl przyszło mi ciasto marchewkowe do którego oprócz smakołyku zajączków dodałam także swój, czyli cynamon, który jest nie tylko pyszny i aromatyczny, ale także bardzo zdrowy, do tego w cieście znaleźć można także orzechy które nie tylko dobre są dla naszej sylwetki ale

przede wszystkim dla naszego mózgu

.

Zapraszam do zapoznania się z przepisem na aromatyczne i zdrowe , zajączkowe ciasto marchewkowe :)

Przepis ten jest bardzo prosty a także szybki w wykonaniu, a potrzebne składniki nie są trudne do znalezienia i na pewno większość z nich znajduje się w twojej kuchni.

Każdy poradzi sobie z przyrządzeniem tego ciasta i jestem pewna, że na pewno tobie posmakuje i będziesz jeszcze wiele razy wracał do tego przepisu.

SKŁADNIKI :

( Na ciasto marchewkowe )

- ⅔ Szklanki ( około 93 gramy ) mąki „Pełne Ziarno 3 Zboża - Lubella”,
- 140 gram cukru trzcinowego,
- 1 łyżeczka (około 4 gramy ) sody oczyszczonej,
- 1 łyżeczka (około 4 gramy ) proszku do pieczenia,
- 1 łyżeczka (około 4 gramy ) cynamonu,
- 1 łyżeczka (około 4 gramy ) przyprawy do piernika,
- ¼ łyżeczki soli,
- 100 gram oleju,
- 150 gram orzechów włoskich,
- 200 gram marchewki.

## SKŁADNIKI :

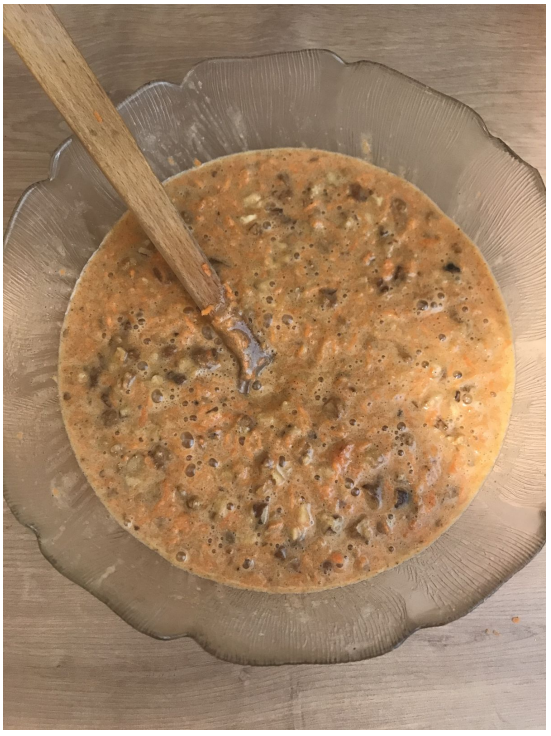
( Na polewę )

- 125 gram serka „Philadelphia”,

- 4 łyżeczki (około 20 gramów) cukru pudru trzcinowego,
- ½ łyżeczki aromatu waniliowego,
  + orzechy włoskie do dekoracji .

# PRZEPIS :

- Do miski wsyp wszystkie suche składniki ( mąkę, cukier trzcinowy, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia, cynamon, przyprawę do piernika i sól),



- W drugim naczyniu wymieszaj jajka z oliwą i połącz je z suchymi składnikami,
- Marchew zetrzyj na tarce a orzechy włoskie pokrój na mniejsze kawałki,

*następnie dodaj je do reszty składników i wymieszaj,*

- *Tortownice o średnicy około 20 centymetrów wyłóż papierem do pieczenia i wlej do niej gotową masę.*
- *Piekarnik nagrzej do 175 stopni i piecz ciasto około 45 minut (aż do suchego patyczka).*

## *TERAZ PRZYGOTUJ POLEWĘ:*

- *Do serka „Philadelphia" dodaj cukier puder trzcinowy oraz aromat waniliowy i wszystko razem wymieszaj.*

Na upieczone i wystudzone ciasto wyłóż polewę i rozsmaruj ją na całej jego powierzchni.

Twoje ciasto jest już gotowe i możesz zabrać się za jego jedzenie. SMACZNEGO!!!

Julia Nowak klasa 7c