Dobrá a zdravá bábovka

Kategorie: Bábovky

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: lab 23693

Suroviny

Ingredience::
6 vajec
200 g granulátu z třtinového cukru nebo 150 g třtinové cukru tmavého
soli
3 žíce jablečné šťávy
5 PL rostlinného oleje(slunečnicového)
250 g celozrnné mouky pšeničné jemě mleté
50 g pšeničných klíčků
150 g jablek
150 g syrové mrkve
2 KL prášku do pečiva
vanilkový cukr
3 PL moučkového cukru
1 KL skořice

Postup

Příprava:
Vejce rozdělíme na žloutky a bílky.
Žloutky utřeme se sušenou třtinovou šťávou, solí a jablečnou šťávou do pěny.
Když je žloutková směs dost hustá, zašleháme po lžících olej.

Oloupaná, jader zbavená jablka a očištěnou mrkem na jemno nastrouháme.
Vmícháme do žloutkové hmoty.
Mouku promícháme s práškem do pečiva a postupně zamícháme ke žloutkům.
Z bílků a špetky soli ušleháme tuhý sníh, nakonec do něj přidáme vanilkový cukr.
Bílky zlehka vmícháme do žloutků. Těsto dáme do vymazané a vysypané bábovkové formy.
Pečeme při 180 stupních asi 50 minut.

Povychladnutí posypeme moučkovým cukrem smíchaným s lžičkou skořice.

*Místo pšeničných klíčků můžeme dát nastrouhané oříšky.
** Kdo má rád, přidá skořici i do těsta.

Jedna porce cca 500 Kj.