

Céklás sütemény

- 250 g cékla
- 1 ek. sztíviapor
- 2 tojás, 125 g olvasztott vaj
- 200 g tönkölyliszt
- 60 g dióbél
- 50 g mazsola
- 1 ek. sütőpor

Elkészítés:

A sütőt előmelegítjük 160 fokra, egy 23 cm átmérőjű, kerek formát kikenünk vajjal és kibélelünk sütőpapírral (a tésztát muffinformákban is süthetjük). A céklát meghámozzuk és durvára reszeljük, a diót durvára vágjuk. A tojást elkeverjük a sztíviával, hozzáadjuk a vaját, a lisztet és a sütőport. Hozzákeverjük a céklát, a diót és a mazsolát. Kb. 45 percig sütjük egy tortaformában, vagy amíg a beleszúrt fogpiszkálóra nem tapad tészta.

Tápérték egy adagban: 246 kcal

- Fehérje: 10 %
- Szénhidrát: 62 %
- Zsír: 28 %