

## Υλικά (15 μερίδες)

5 αυγά

40γ. (1.5 περίπου ποτήρι) υποκατάστατο ζάχαρης με σουκραλόζη (π.χ. εμπορική ονομασία) ή □

Στέβια (γλυκοζίτες στεβιόλης) στην αναλογία που αντιστοιχεί σε 220γρ. ζάχαρης (βλ. οδηγίες στην συσκευασία)

170γ. (2/3 ποτήρι) ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο

250γ. (1.2 ποτήρι) γάλα ημίπαχο

100γ. (1 μικρό) καρότο τριμμένο

τρίμμα από τη φλούδα 1 πορτοκαλιού ή λεμονιού

1 βανίλια σκόνη

1 φάκελο baking powder

500γ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (επιλέξτε φαρίνα ολικής αλέσεως)

1 κουταλάκι λικέρ

## Εκτέλεση

1) Χτυπήστε το ασπράδι των αυγών σε ένα βαθύ μπολ,

2) Κατόπιν προσθέστε & αναμειξτε διαδοχικά τα παρακάτω υλικά:

- υποκατάστατο ζάχαρης,
- κρόκοι αυγών
- λάδι, γάλα, λικέρ,
- μίγμα από baking powder, αλεύρι (κοσκινισμένα), βανίλια ,
- τρίμμα πορτοκαλιού/λεμονιού, λικέρ,
- καρότο

3) Αλείψτε ένα ταψί ή μια μικρή φόρμα για κέικ με λίγη μαργαρίνη με μειωμένα λιπαρά και προσθέστε το μίγμα,

4) Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C, κάτω σχάρα μόνο για 30' και κατόπιν ρυθμίζετε το φούρνο «πάνω-κάτω σχάρα» και αφήνετε περίπου για 20-25',

5) Όταν το κέικ έχει ψηθεί, καρφώστε και τραβήξτε μια οδοντογλυφίδα ή 1 μαχαίρι. Αν το μίγμα δεν αφήσει ίχνη στην οδοντογλυφίδα/μαχαίρι, το κέικ είναι έτοιμο,

6) Αφήνετε 5' εκτός κουζίνας και αφαιρείτε από τη φόρμα.

**Διατροφική Αξία**

**Θρεπτικό συστατικό**

**Μερίδα**

Ενέργεια ( kcal)

285 .0

Υδατάνθρακες (  g )

εκ των οποίων Σάκχαρα (  g )

1.8

Πρωτεΐνες (  g )

Λίπος (  g )

Ασβέστιο (Ca) (mg)

Κάλιο (K) (mg)

138.0

Μαγνήσιο (Mg) (mg)

20.0

Νάτριο (Na) (mg)

277.0

Σίδηρος (Fe) (mg)

1.39

Φολικό οξύ (μg)

407.0

Φυτικές Ύνες (AOAC) (g)

2.1

Φώσφορος	(mg)
----------	------

305

Χαλκός	(Cu) (mg)
--------	-----------

0.10

Ψευδάργυρος	(Zn) (mg)
-------------	-----------

0.86



□

*(Ανάλυση κατά προσέγγιση από Diet Plan 6)*