

Καρυδόπιτα

ΥΛΙΚΑ

- 70 gr ζάχαρη
 - 5 αυγά
 - 70 gr καρύδια (ψίχα)
 - 70 gr φρυγανιές ολικής άλεσης (συσκ.)
 - 1 κουτ. γλυκού κανέλλα
 - ½ κουτ. γλυκού γαρύφαλλο
 - 10 gr baking powder
 - 19 gr Βιτάμ-Soft
- για την επάλειψη του ταψιού

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

- 2 ποτήρια νερό (414 gr)
- 137 gr ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε 10 min σε δυνατή ταχύτητα στο μίξερ τα αυγά και τη ζάχαρη. Προσθέτουμε σταδιακά τα υπόλοιπα υλικά ώσου να γίνει ομοιογενές μείγμα. Ψήνουμε σε θερμοκρασία 200° C επί 35 min σε μικρό ταψάκι. Έχουμε ετοιμάσει νωρίτερα το σιρόπι (ώστε να είναι κρύο). Περιχύνουμε κουταλιά-κουταλιά το σιρόπι σε όλα τα σημεία της καρυδόπιτας.

ΣΥΝΟΛΟ ΑΝΑΛΩΣΙΜΟΥ

ΥΛΙΚΟΥ

750 gr

ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ανά 100 gr αναλώσιμου προϊόντος (Nutritional Value)

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **272,22**
- Πρωτεΐνες (%) **7,4**
- Λίπη (%) **11,5**
- Υδατάνθρακες (%) **34,7**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **25,93**
- Υγρασία (%) **44,6**