

Υλικά για 4 - 6 μερίδες

- 200γρ. χουρμάδες ψιλοκομμένοι χωρίς τα κουκούτσια τους
- 1 φλυτζάνι νερό
- 2 κουταλιές της σούπας μαργαρίνη με χαμηλά λιπαρά
- 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα μαγειρική
- 2 κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κούπα Canderel σε σκόνη
- 1 ελαφρώς χτυπημένο αυγό

Tip: Για εύκολο ξεφλούδισμα αφήστε τους χουρμάδες στο νερό για 5 λεπτά



Ψωμί με χουρμάδες



Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Λαδώστε μια φόρμα ψωμιού (24cm x 10cm). Βάψτε τους χουρμάδες, το νερό και τη μαργαρίνη σε μια καθαρότητα και αφήστε να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά μέχρι η μαργαρίνη να λιώσει και να μαλακώσουν οι χουρμάδες. Τραβήξτε το από τη φωτιά, ρίξτε μέσα τη σόδα. Βάψτε το αλεύρι και το Canderel σε ένα μπολ και ανακατέψτε. Προσθέστε τώρα το μίγμα με τους χουρμάδες και το αυγό και ανακατέψτε πολύ καλά. Ρίξτε το μίγμα στη φόρμα ψωσίματος και βάψτε το στο φούρνο για 40 λεπτά ή μέχρι η λεπίδα του μαχαιριού όταν το τρυπήσετε να βγαίνει καθαρή. Σερβίρετέ το ζεστό με μια στρώση μαργαρίνης με χαμηλά λιπαρά.

Συμβουλή: Αυτό το μίγμα μπορεί να αποδώσει 6 μικρά φραντζολάκια εάν το ψήσετε σε 6 ατομικές φόρμες.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

63 kcal
 Λιπαρά 7,6 γρ.
 Υδατάνθρακες 47,4 γρ.
 Φυτ. Ίνες 3,3 γρ.