



Ingredienti

3 carote pelate e tritate finemente
1/2 bicchiere di succo d'arancia
10 cucchiaini di manitoba
6 cucchiaini di zucchero di canna
1/2 bustina di lievito per dolci
1 tazza di olio di semi
la scorza di un limone

Preparazione

In una ciotola mettiamo la manitoba e versiamo piano piano il succo d'arancia mescolando con uno sbattitore elettrico. Lasciamo riposare qualche minuto mentre in un'altra ciotola mescoliamo zucchero e olio. Appena avremo ottenuto una crema aggiungiamola al contenuto della prima ciotola insieme alla scorza di limone. Mescoliamo e poi aggiungiamo le carote e mescoliamo ed infine il lievito, mescoliamo e lasciamo riposare mentre accendiamo il forno e prepariamo lo stampo dentro il quale verseremo il nostro composto. Inforniamo per circa 20 minuti a fuoco moderato.

Ricco di vitamine, profumatissimo, ecco un dolce per una colazione a prova di influenza stagionale!