



Chec cu iaurt

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 1h 40 min.

Mărime porție 10 felii

Ingrediente

- 80 g ulei de floarea soarelui, pentru uns forma
- 150 g zahăr
- 3 ouă
- 200 g făină
- 1 linguriță praf de copt (5 g)
- 1 linguriță zahăr vanilat, preparat în casă sau ½ linguriță extract natural de vanilie
- 120 g iaurt simplu
- 1 priză sare

Valori nutritive per 1 felie

Calorii 1080 kJ / 258 kcal

Proteine 5 g

Carbohidrați 33 g

Grăsimi 12 g

Fibre 0.8 g

Preparare

1. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Ungeți forma de kuglof (Ø 22-24 cm) și puneți-o deoparte .
2. Puneți în bol zahărul și pulverizați **10 sec./viteza 10**. Curățați pereții bolului cu spatula. Puneți deoparte, într-un castronel, 1 lingură din zahărul pudră obținut.

3. Adăugați ouăle, făina, praful de copt, zahărul vanilat, iaurtul, uleiul de floarea soarelui și sarea, amestecați **30 sec./viteza 5**. Transferați compoziția în forma pregătită și coaceți 30 minute (180°C). Lăsați checul să se răcorească în formă cca. 10 minute, apoi transferați-l pe o farfurie pentru servit și lăsați-l să se răcească complet. Pudrați cu zahărul pudră păstrat și serviți.

Obiecte utile

cuptor, formă de prăjitură bundt (Ø 22-24 cm), castronel, farfurie pentru servit

Recomandări & Sfaturi utile

- Folosiți iaurt cu diverse arome (ex. cafea, vanilie, fructe de pădure etc.)
- Pentru o aromă de lămâie sau portocală, adăugați coaja de la 1 lămâie sau 1 portocală bio în zahăr, înainte de pulverizare, în pasul 2.