

Тикварник

Тиква, кралицата на есента. Богата е со антиоксиданти, минерали и витамини од кои најзастапени А и Ц. Ниската калорична вредност ја прави храна погодна за слабеење. Нејзините хранливи материи и антиоксиданси можат да го зајакнат вашиот имунолошки систем, да го заштитат видот и да го подобрат здравјето на срцето и кожата. Исто така е и многу вкусна. Потрудете се тиквата да ја има почесто на вашето мени за да ги искористите овие здравствени придобивки.


Потребни состојки:

- 1.5 кг варена тиква
- 3 јајца
- 150 г шеќер
- 40 г масло
- 1 прашок за пециво
- 1 ванилин шеќер
- $\frac{1}{4}$ лажичка морско (мускатно) оревче
- $\frac{1}{2}$ лажичка цимет
- $\frac{1}{4}$ лажичка каранфилче
- млеко по потреба

Начин на подготвување:

Тиквата излупете ја, исчистете ги семките и конците од средината, исечете ја на помали парчиња и ставете ја да се вари.

Кога е веќе сварена исцедете ја и испасирајте ја. Ставете ја во сад за матење и додадете ги преостанатите состојки освен млекото. Доколку тиквата е потечна можеби и нема да треба да додавате млеко а ако е по сува додадете додека да добиете смеса погуста од таа за пандишпан.

Ставете ја во намастена тава за печење и печете на 220  минути во зависност од фурната или додека не добие убава боја од горе.