



# Χαρουπόψωμο

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

60'

Χρόνος  
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 300 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 80 γρ. χαρουπάλευρο
- 160 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 κ.γ. σόδα μαγειρική
- 300 γρ. ζάχαρη μαύρη μαλακή
- 3 αβγά, μεσαία
- 300 γρ. νερό
- 4 κ.σ. σπορέλαιο
- 2 κ.γ. τζίντζερ, φρέσκο, τριμμένο
- 1/4 κ.γ. [μείγμα 5 spices](#)
- 1 κ.γ. [εγκύλισμα βανίλιας](#)
- 10 δαμάσκηνα, ψιλοκομμένα
- 100 γρ. ξηροί καρποί, της αρεσκείας σας

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

400 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	4.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	56.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	20%	22%	22%
29.0 Σάκχαρα (γρ.)	9.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.51 Αλάτι (γρ.)
32%	18%	28%	9%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας στους 150° C στον αέρα.
- Ανακατεύουμε τα ξηρά συστατικά σε ένα μεγάλο μπολ.
- Προσθέτουμε τα αυγά, το νερό, το καλαμποκέλαιο, τα μπαχαρικά και τα αρωματικά, χρησιμοποιώντας ένα σύρμα για να αποφευχθεί οποιοσδήποτε σβόλος.
- Ρίχνουμε σε ένα βουτυρωμένο ταψί και ψήνουμε για περίπου 60 λεπτά, μέχρι ένα μαχαίρι που τρυπάμε στο κέντρο να βγαίνει καθαρό.