



Κέικ με ελαιόλαδο και γιαούρτι

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα αβγά, το γιαούρτι, τη ζάχαρη, το ελαιόλαδο, τη βανίλια, το ξύσμα από το πορτοκάλι και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Προσθέτουμε το αλεύρι, το αλάτι, και ανακατεύουμε καλά με μια κουτάλα.
- Βάζουμε το μείγμα σε λαδωμένη [φόρμα για κέικ 10x30 εκ.](#) και ψήνουμε 50 λεπτά.
- Αφαιρούμε και αφήνουμε να κρυώσει.
- Απλώνουμε το γιαούρτι με ένα κουτάλι πάνω στο κέικ, προσθέτουμε το μέλι, τα καρύδια, το ξύσμα από το πορτοκάλι, φύλλα δυόσμου και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 3 αβγά, μεσαία
- 150 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 170 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 170 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. [εγκύλισμα βανίλιας](#)
- ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 230 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 πρέζα αλάτι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

346 Θερμίδες (kcal)	20.0 Λιπαρά (γρ.)	3.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	36.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	29%	17%	14%
19.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.15 Αλάτι (γρ.)
21%	11%	5%	3%