



Dietetyczny placek z kaszą jaglaną i wiśniami

★★★★★ (17)



70 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (181 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

112.94 kcal

5.65%



Białko

4.81 g

9.62%



Węglowod.

14.21 g

5.26%



Tłuszcze

4.34 g

6.2%



Błonnik

1.23 g

4.92%

GDA**5.65 %**

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 60g (1/2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Wiśnie - 500g
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cukier brązowy - 20g (4 łyżeczki)
- Maślanka, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 240g (szklanka)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Orzechy pistacjowe - 40g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj kaszę jaglaną w proporcji wody 2:1 z dodatkiem kawałka kory cynamonu. Rozgrzej piekarnik do temp. 180 stopni.

KROK 2: Do miski wbij jajka, dodaj nierafinowany cukier trzcinowy i dokładnie wszystko wymieszaj mikserem. Dodaj przesianą mąkę, ugotowaną wcześniej kaszę jaglaną, maślankę i ekstrakt z wanilii. Aby konsystencja była bardziej zwarta możesz masę zmiksować blenderem. Dotyczy to kaszy jaglanej, która po dokładnym zmiksowaniu wpłynie na bardziej lekką i aksamitną konsystencję ciasta po jego upieczeniu.

KROK 3: Do nasmarowanej masłem formy lub naczynia żaroodpornego wlej masę i dodaj wiśnie. Posyp płatkami migdałowymi. Zapiekaj przez ok. 40 minut w piekarniku z termoobiegiem. Sprawdź w trakcie pieczenia wykałaczką, aby ciasto się nie przypaliło lub nie było surowe przed wyjęciem.

KROK 4: Serwuj, kiedy ciasto lekko opadnie, najlepiej na ciepło, udekorowane świeżymi wiśniami i delikatnie oprószone drobno posiekanymi pistacjami.

Smacznego!

