



AGNIESZKA KUŁAGA

KRUCHE CIASTO Z WIŚNIAMI (GUILTFREE)

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
12 os.	2 godziny	292 kcal	4,1	29,3	16,1

Krucze ciasto z wiśniami to mój ukochany smak z dzieciństwa. Babcia czy też mama zawsze robiły ciasto z podwójnej porcji bo połowę jego objętości zjadałyśmy z siostrą na surowo. Dziś mam dla Was bezglutenową wersję naszego przysmaku, w której bazę stanowi mąka jaglana. Za tydzień planuję zrobić ciasto kruche z mąki kasztanowej.

SKŁADNIKI

- 450g Mąka jaglana
- 150g Masło grass fed
- 30g Olej kokosowy
- 10g Kakao
- 4 duże Jajko
- 400g Wiśnie
- 150g Erytrol (50g ciasto, 100g piana)
- łyżeczka Kamień winny
- szczypta Sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Białka oddzielić od żółtek, wiśnie wydrylować.
2. Wyrobić kruche ciasto: miękkie masło pokroić nożem na powierzchni mąki wymieszanej z kamieniem winnym. Dodać żółtka, olej kokosowy, erytrol, sól himalajską. Ciasto wyrabiać ręką aż do uzyskania gładkiej, zbitej konsystencji.
3. Ciasto podzielić na 2 równe części. Pierwszą część wyłożyć na wysmarowaną masłem blaszkę. Drugą część podzielić na dwie mniejsze.
4. Jedną połówkę wyrobić dokładnie z kakao. Obie części (jasną oraz ciemną) włożyć do lodówki na czas podpiekania spodu.
5. Spód podpiec 15 minut w temp 180 stopni.
6. W tym czasie ubić pianę z białek ze sproszkowanym erytrole.
7. Na podpieczony spód wyłożyć wiśnie oraz kawałki ciemnego (z kakao) ciasta.
8. Na całość wyłożyć ubitą pianę a na wierzch kawałki ciasta białego.
9. Ciasto upiec 40 minut w temp. 180 stopni. Ostatnie 10 minut można delikatnie zmniejszyć temperaturę. Podawać jak ciasto ostygnie.