

# CIASTO Z RABARBAREM I ORZECHOWĄ KRUSZONKĄ

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>10 os.</b>	<b>1 godz. 15 min</b>	<b>171 kcal</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>7,5</b>

Rabarbar to symbol nadchodzącego lata! Do tego idealnie komponuje się z chrupiącą, orzechową kruszonką!

Połączone, razem tworzą letnie, orkiszowe ciasto, które nie tylko zachwyci smakiem, ale również zawartością kalorii. Poprzez wykorzystanie erytrytolu oraz wysokobiałkowego serka, jeden kawałek ma tylko 171 kcal!

## SKŁADNIKI

- 200g mąka orkiszowa
- 200g jogurt Skyr
- 3 sztuki jajka
- 80g erytrytol
- 40g masło
- 1 łyżeczka proszek do pieczenia
- 1/2 łyżeczki soda oczyszczona
- szczypta sól
- 5 sztuk rabarbaru
- Kruszonka:
  - 25g masło orzechowe
  - 40g mąka orkiszowa
  - 30g erytrytol
  - 15g płatki migdałów

## PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej!
2. Masło rozpuścić i ostudzić. Rabarbar pokroić w plasterki.
3. Jajka z solą i erytrytolem ubić do jasności i puszystości. Stopniowo wlewać masło, następnie jogurt, miksować na średnich obrotach miksera. Na koniec wsypać przesianą mąkę, proszek do pieczenia, sodę oraz połowę rabarbaru, wymieszać tylko do połączenia składników.
4. Przygotować kruszonkę rozcierając mąkę erytrytolem i masłem orzechowym.

5. Ciasto przelać do kwadratowej formy o wymiarach 24x24 cm wyłożonej papierem do pieczenia (lub większej blaszki- wtedy ciasto będzie trochę niższe). Na wierzch wysypać resztę rabarbaru i posypać kruszonką.
6. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 st.C przez 50-60 minut, aż kruszonka ładnie się zarumieni, ciasto wyrośnie, a wbity do ciasta patyczek nie będzie miał widocznego surowego ciasta. Na 10 min przed końcem pieczenia posypać płatkami migdałów, tak by się lekko podpiekły i zrumieniły.
7. Wyjąć i przestudzić. Przed podaniem można oprószyć pudrem z erytrytolu. Smacznego!