

WEGAŃSKA TARTA Z RABARBAREM I JABŁKAMI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
10 os.	80 min	319 kcal	5	43	15

To przepis dla miłośników kruchych tradycyjnych ciast z owocami. Wegańska, bezglutenowa, rozpuszczająca się w ustach tarta o lekko kwaśnym posmaku.

SKŁADNIKI

na ciasto

- 250g mąka ryżowa
- 120g mąka jaglana
- 40g tapioka
- 50g erytrol
- 110g olej kokosowy
- 120g mleko kokosowe

na nadzienie

- 6-7szt. jabłka
- około 4 laski rabarbar
- 1,5 łyżeczki cynamon cejloński
- 3 łyżki erytrol
- 1 łyżeczka olej kokosowy

PRZYGOTOWANIE

1. Jabłka obrać, część pokroić w kostkę, a część zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Rabarbar obrać, pokroić na kawałki.
2. Olej kokosowy rozpuścić w dużym garnku, dodać owoce i poddusić do miękkości. Dodać erytrol i cynamon, wymieszać.
3. Składniki na ciasto umieścić w misce, wyrobić i uformować w kulę.
4. Formę na tartę o średnicy 26 cm wyłożyć papierem do pieczenia. $\frac{3}{4}$ części ciasta wylepić na dno oraz boki formy i ponakłuwać widelcem.
5. Ciasto podpiec w temp. 190°C przez około 15 min do lekkiego zarumieniania.
6. Na podpieczony spód wyłożyć nadzienie owocowe.
7. Pozostałą część ciasta rozwałkować i pociąć na paski o szerokości około 3 cm. Ułożyć na nadzieniu w postaci kratki.
8. Piec w temp. 190°C przez około 30-40 min do zezłocenia. Posypać zmielonym na cukier puder erytrolelem.