



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 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowe)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 60g (1/2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Wiśnie - 500g
- Migdały, płatków - 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 wptynie 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 wykataczką, 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!

