

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Ciasto z owocami i kaszą kuskus](#)

Ciasto z owocami i kaszą kuskus

★★★★★ (11)



50 minut



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

230 kcal / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

147.66 kcal

7.38%



Białko

6.48 g

12.96%



Węglowod.

26.22 g

9.71%



Tłuszcze

2.63 g

3.76%



Błonnik

0.39 g

1.56%

GDA**7.38 %**

Składniki

- Kasza kuskus - 255g (1 ½ szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 500g (20 łyżek stołowych)
- Cukier - 36g (6 łyżeczek)
- Śliwki - 100g
- Brzoskwinia - 170g (2 sztuki)
- Cukier - 36g (6 łyżeczek)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę kuskus wysyp do miski i zalej gorącą, wrzącą wodą. Przykryj talerzem, by spęczniała (ok. 5-10 minut).

KROK 2: Do większej miski przełóż jogurt naturalny. Dodaj do niego napęczniały kuskus, cukier i całość dobrze wymieszaj. Do masy dodaj śliwki i pokrojone na ćwiarteczki brzoskwinie.

KROK 3: Dobrze wymieszaną masę przełóż do okrągłej, małej formy. Wstaw do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i piecz przez około 30 minut.

KROK 4: Żółtka oddziel od białek. Z nich ubijaj pianę, a pod koniec ubijania dodaj 3 łyżki cukru pudru. Pod koniec pieczenia (ok 5-7 minut) nałóż na wierzch ciasta uprzednio ubite białka. Wstaw do piekarnika, zostaw do końca czasu pieczenia ciasta. Z masy białkowej powinna powstać dość krucha, delikatna mini-beza.

*Ciasto udekoruj listkami mięty, a całość posyp delikatnie cukrem pudrem.

**Do ciasta możesz użyć dowolnych owoców np. wiśni lub rabarbaru.

Smacznego!

