



Tarta z komosą ryżową i borówkami

★★★★★ (9)



60 minut



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (82 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

313.27 kcal

15.66%



Białko

6.14 g

12.28%



Węglowod.

32.19 g

11.92%



Tłuszcze

19.13 g

27.33%



Błonnik

3.62 g

14.48%

GDA

15.66%



Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (¼ szklanki)
- Migdały, tarte - 90g
- Cukier puder - 120g (24 łyżeczek)
- Quinoa - komosa ryżowa - 25g (¼ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Borówki amerykańskie - 140g (szklanka)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Białko jaja kurzego - 75g (3 sztuki)
- Masło ekstra - 90g (18 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Żółtka oddziel od białek. Białka jajek ubij na sztywną pianę. Wsyp do młynka do kawy komosę ryżową i zmiel na mąkę.

KROK 2: Mąkę z quinoa, mielone migdały, cukier puder, proszek do pieczenia i roztopione masło wymieszaj. Następnie dodaj ubite białka i wymieszaj. Dodaj borówki amerykańskie i maliny. Następnie dodaj podprażone ziarna komosy ryżowej. Delikatnie wymieszaj. Na sam koniec dodaj ubite białka. Delikatnie wmieszaj je w masę. Przetóż do wysmarowanej tłuszczem formy (najlepiej okrągłej), wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 3: Udekoruj ciasto resztą borówek i kilkoma malinami lekko wciskając je w strukturę ciasta. Tak przygotowaną formę wstaw do nagrzanego piekarnika do 160 stopni C. na około 40 minut. Ciasto można posypać niewielką ilością cukru pudru.

Smacznego!

