



Rolada śmietankowa bez cukru - przepis

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Rolada śmietankowa powinno mieć dobrze dobrane składniki, właściwą wilgotność i czytelny sposób przygotowania. Poniżej znajdziesz wersję uporządkowaną tak, żeby dało się ją wygodnie odtworzyć w domu.

Składniki

- Ciasto jajeczne:
- 5 jajek (rozmiar M), temperatura pokojowa
- 4 łyżki erytrytolu
- 125 g serka mascarpone, temperatura pokojowa
- szczypta soli
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- Krem z mascarpone:
- 125 g serka mascarpone, schłodzonego
- 300 g (lub ml) słodkiej śmietanki 30%, schłodzonej
- 2 łyżki erytrytolu, najlepiej zmielonego na puder
- 100 g świeżych truskawek, opcjonalnie (lub malin, czy borówek)
- Dodatkowo:
- 2 truskawki do dekoracji
- oliwa z oliwek do posmarowania papieru do pieczenia

Przygotowanie krok po kroku

1. Dużą, płaską blachę z piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia. Używając silikonowego pędzelka posmarować cienko papier oliwą. Odstawić na bok.
2. Przygotować ciasto na roladę: Oddzielić białka od żółtek do dwóch misek (w miarę wysokich, bo białka i żółtka będą ubijane). Do białek dodać szczyptę soli, a do żółtek erytrytol i mascarpone.
3. Białka ubić na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodać proszek do pieczenia.*
4. Pianę z białek dodać do masy serowo- żółtkowej i delikatnie połączyć szpatułką.
5. Pędzelkiem ponownie przeciągnąć po papierze do pieczenia (aby oliwa była w miarę równomiernie rozprowadzona) i wyłożyć masę jajeczną, rozprowadzając i wyrównując ją delikatnie i krótko szpatułką

po całej powierzchni.

6. Po upieczeniu, wyciągnąć z piekarnika i od razu przełożyć papierem do góry na ściereczkę. Ściągnąć delikatnie papier do pieczenia. (Uwaga: Proszę powoli ściągać papier do pieczenia, bo ciasto może miejscami przywierać do papieru. W tym wypadku nie ciągnąć, tylko ostrożnie oddzielać papier od ciasta). Upieczone ciasto zwinąć razem ze ściereczką w roladę wzdłuż krótszego** boku. Tak zawiniętą roladę pozostawić do ostygnięcia.

7. * Używam miksera ręcznego. Ubijam najpierw białka i następnie tymi samymi ubijakami (czyli z resztkami piany z białek) ubijam składniki w drugiej misce. Nie jest konieczne mycie ubijaków po ubiciu białek.