fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Ciasto zebra bez cukru - przepis

Najciekawszy moment przy zebrze przychodzi podczas krojenia. Wcześniej nakładamy jasne i ciemne ciasto osobno, przygotuj więc obie miski oraz łyżkę.

Czas przygotowania: około 30 minut

Porcje: około 8 kawałków

Składniki

- 80 g masła
- 4 jajka M w temperaturze pokojowej
- 80 g erytrytolu
- 200 g zmielonych blanszowanych migdałów, nieodtłuszczonych
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 20 g kakao
- 2 łyżki wody

Przygotowanie krok po kroku

1. Wyłóż dno tortownicy około 16 cm papierem; zaciśnij obręcz.
2. Rozpuść masło i przestudź.
3. Połącz migdały z proszkiem do pieczenia.
4. Ubijaj całe jajka z erytrytolem około 5 minut na najwyższych obrotach, na jasną kremową masę.
5. Miksując, wlewaj cienko chłodne masło, tylko do połączenia.
6. Wyłącz mikser. Delikatnie wmieszaj suche składniki szpatułką.
7. Rozdziel ciasto równo między dwie miski; do jednej domieszaj kakao i wodę.
8. W formie delikatnie rozprowadź tyłem łyżeczki ⅓ jasnego i ⅓ kakaowego ciasta. Nałóż połowę pozostałego jasnego, połowę kakaowego, resztę jasnego i resztę kakaowego.
9. Piecz w nagrzanym piekarniku: 180°C, góra-dół, około 40 minut, do suchego patyczka.
10. Wyjmij; studź w formie na kratce.

Uwagi

Zamiast tortownicy możesz użyć keksówki długości 20 cm.

Źródło przepisu: https://domowe-wypieki.pl/ciasta/1550-keto-zebra