fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Clafoutis z borówkami bez cukru - przepis

Borówki pieką się w migdałowej masie. Deser podajemy z bitą śmietanką.

Porcje: 8 porcji

Składniki

Clafoutis

- 2 łyżeczki miękkiego masła
- ½ miarki cup half-and-half, mieszanki mleka i śmietanki
- 1½ miarki cup śmietanki kremówki, podzielone
- ⅓ miarki cup granulowanego słodzika erytrytolowego
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ¾ łyżeczki gumy ksantanowej
- ¾ łyżeczki soli morskiej
- 4 duże jajka
- ¾ miarki cup mąki migdałowej
- 1 miarka cup świeżych borówek
- 1½ łyżki słodzika erytrytolowego w pudrze + dodatkowy do posypania

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 190°C. Posmaruj masłem okrągłą formę 9 cali; ustaw na blasze z rantem.

2. Zmiksuj half-and-half, połowę kremówki, granulat, wanilię, ksantan, sól i jajka przez 10 sekund. Dodaj mąkę; miksuj około 30 sekund do gładkości. Wlej do formy.

3. Rozsyp borówki równomiernie. Piecz 40-45 minut, do złotego, ściętego wierzchu i czystego patyczka. Odstaw na 15 minut.

4. Równolegle ubij pozostałą kremówkę z pudrem, trzepaczką miksera na średnio wysokich obrotach, do miękkich wierzchołków.

5. Posyp dodatkowym pudrem; podaj ciepły lub w temperaturze pokojowej, z bitą śmietanką.

Źródło przepisu: https://keto-mojo.com/recipes/keto-blueberry-clafoutis-with-whipped-cream/