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 ze śliwkami na kruchym spodzie bez cukru - przepis

Ten deser przygotowuje się jak tartę: najpierw spód, później owoce i nadzienie. Przed rozpoczęciem odważ składniki obu części osobno. Łatwiej wtedy zachować kolejność pracy, zwłaszcza gdy podczas podpiekania ciasta przygotowujesz już masę.

Składniki

Spód

- 100 g masła w kostkach
- 40 g mąki durum
- 180 g pełnoziarnistej mąki pszennej
- szczypta soli
- 50 g erytrytolu
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 łyżka zimnej wody, w razie potrzeby

Nadzienie

- 160 ml mleka
- 2 jajka
- 70 g erytrytolu
- 50 g mąki durum
- ziarenka z 1 laski wanilii
- ½ łyżeczki cynamonu
- szczypta gałki muszkatołowej, na czubku noża
- sok i starta skórka z 1 cytryny
- 1 łyżka oleju roślinnego
- około 500 g śliwek

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozetrzyj mąki z solą, erytrytolem i masłem. Dodaj śmietanę, szybko zagnieć. W razie potrzeby dodaj 1 łyżkę wody. Owiń folią; chłodź 1 godzinę.

2. Nagrzej piekarnik do 175°C, góra-dół. Tortownicę 25-26 cm wyłóż papierem, także boki. Rozwałkuj ciasto między papierami; wylep formę z rantem 2-3 cm. Nakłuj, przykryj papierem, obciąż suchym ryżem. Podpiecz 15-20 minut.

3. Ubij jajka z erytrytolem na jasną masę. Przesiej mąkę, dodaj przyprawy, wanilię, olej, sok i skórkę cytryny. Wmieszaj stopniowo podgrzane mleko, uzyskując konsystencję ciasta naleśnikowego.

4. Zwiększ temperaturę do 190°C. Umyj, przepołów i wypestkuj śliwki. Usuń papier z obciążeniem. Ułóż owoce na spodzie i zalej masą.

5. Piecz około 40 minut.

Uwagi

Uwaga: Spód może chłodzić się przez noc; wtedy trudniej go rozwałkować.

Źródło przepisu: https://www.sugarfreedots.hu/2014/09/szilvas-clafoutis.html