fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Ryż z twarogiem i jabłkiem bez cukru - przepis

Ryż arborio trafia do naczynia bez wcześniejszego gotowania. Piecze się w masie twarogowej z jabłkiem, a płatki migdałów dodaje się dopiero pod koniec.

Czas całkowity: 1 godzina 15 minut

Porcje: 2 porcje

Składniki

- 75 g suchego ryżu arborio
- 50 g masła
- 40 g erytrytolu
- 1 jajko
- 250 g twarogu
- 120 g obranego jabłka pokrojonego w kostkę
- 150 g mleka 1,5%
- 10 g płatków migdałowych
- starta skórka z cytryny

Przygotowanie krok po kroku

1. Miksuj masło z erytrytolem i jajkiem przez około 2 minuty.
2. Dodaj twaróg i skórkę cytrynową, zmiksuj do połączenia. Łyżką wmieszaj jabłko oraz suchy ryż.
3. Przełóż masę do naczynia żaroodpornego i polej mlekiem. Wstaw do nagrzanego piekarnika, 180-200°C.
4. Piecz około 1 godziny. Po 40 minutach posyp migdałami i kontynuuj pieczenie, aż ryż wchłonie mleko, a wierzch się zezłoci.

Źródło przepisu: https://cookpad.com/pl/przepisy/14587799