fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl

Tres leches bez cukru - przepis

Mleka skondensowanego nie kupujemy: przygotujemy własną redukowaną śmietankę. Zaplanuj chłodzenie ciasta z wyprzedzeniem. Ubity wierzch nałóż dopiero przed podaniem.

Czas przygotowania: 15 minut

Czas całkowity: 4 godziny

Porcje: około 15 kawałków

Składniki

Redukowana śmietanka

- 250 ml kremówki
- 2 łyżki erytrytolowego słodzika w pudrze
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Ciasto

- 59 ml kremówki
- 2 jajka
- 100 g roztopionego masła
- 1 łyżeczka wanilii
- 50 g słodzika erytrytolowego
- 200 g mąki migdałowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Nasączenie

- 59 ml śmietanki half-and-half
- 59 ml kremówki
- cała przygotowana redukowana śmietanka

Wierzch

- 250 ml kremówki

- 4 łyżki słodzika erytrytolowego
- 1 łyżeczka wanilii
- opcjonalnie kakao do oprószenia

Przygotowanie krok po kroku

Redukowana śmietanka

1. Podgrzej masło ze słodzikiem na średnim ogniu, do roztopienia.
2. Dodaj wanilię i kremówkę.
3. Zagotuj, zmniejsz ogień. Mieszaj, aż ustanie pienienie; pilnuj, by nie wykipiała.
4. Gotuj łagodnie, często mieszając, by nie przypalić.
5. Zredukuj objętość o połowę, do budyniowej konsystencji oblepiającej łyżkę.
6. Odstaw redukowaną śmietankę do ostygnięcia.

Ciasto i nasączenie

1. Roztrzep w misce wszystkie składniki ciasta.
2. Wlej do natłuszczonej formy 9×13 cali (około 23×33 cm).
3. Piecz 20 minut w 175°C. Sprawdź patyczkiem; w razie potrzeby dopiekaj.
4. Podczas pieczenia wymieszaj trzy składniki nasączenia.
5. Wyjmij upieczone ciasto i zrób wiele otworów widelcem; ewentualnie użyj szpikulca.
6. Wlej nasączenie. Delikatnie rozprowadź łyżką, wypełniając otwory.
7. Schładzaj w lodówce minimum 3 godziny, najlepiej przez noc.

Wykończenie

1. Przed podaniem ubij kremówkę z wanilią i słodzikiem. Rozsmaruj na cieście.
2. Pokrój; opcjonalnie oprósz kakao.

Źródło przepisu: https://www.thehungryelephant.ca/2019/01/08/keto-tres-leches-cake/