



fot. Tomasz Trojanowski

# *Legumina orzechowa z wiśniami*

Oryginalny dodatek do popołudniowej kawy

# Legumina orzechowa z wiśniami



## Czas przygotowania:

1,5 godziny

## Składniki dla 6 osób:

220 g zmielonych  
orzechów laskowych  
400 g wiśni  
3 łyżki wiśniówki  
4 jajka  
80 g cukru  
10 biszkoptów (60g)  
220 g bitej śmietany  
½ łyżeczki skórki startej z cytryny



1. Wiśnie wydrylować. Żaroodporne naczynie wyłożyć biszkoptami i skropić je wiśniówką. Następnie włożyć wiśnie i przysypać je odrobiną cukru.

2. Białka oddzielić od żółtek. Żółtka utrzeć z pozostałym cukrem i wymieszać ze skórką cytrynową. Z białek ubić sztywną pianę i dodawać ją do żółtek na przemian z orzechami (łyżka orzechów – łyżka piany). Masę delikatnie wymieszać i wyłożyć na wiśnie.



3. Leguminę natychmiast wstawić do piekarnika nagrzanego do

temperatury 160°C. Kiedy legumina urośnie (około 15 minut), zwiększyć temperaturę do 190°C i piec jeszcze 20 minut. Leguminę podawać na gorąco z dodatkiem bitej śmietany.

**Gotowej potrawy: 1,1 kg**

## Rada:

Do przygotowania deseru można użyć również mrożonych owoców lub czereśni, należy wówczas zrezygnować z części cukru.

## Zawartość w 100 g potrawy:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| <i>Białko</i>      | 5,9 g     |
| <i>Tłuszcz</i>     | 20,8 g    |
| <i>Węglowodany</i> | 16,1 g    |
| <i>B:T:W</i>       | 1:3,5:2,7 |
| <i>kcal</i>        | 269,8     |