



*Kruche ciasto
z wiśniami*

Kruche ciasto z wiśniami



Składniki:

Ciasto:

- 1 paczka masła
- 0,5 kg mąki
- 5 żółtek
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżki cukru
- 3 łyżki śmietany 30%



Wiśnie:

- 0,5 kg wiśni
- cukier waniliowy
- 5 białek
- 3 łyżki cukru
- sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Ciasto kruche:

1. Mąkę i proszek do pieczenia przesiać do miski.
2. Dodać żółtka, cukier, śmietanę i zagnieść.
3. Roztopić masło, przestudzić i dodać do ciasta.

Po wyrobieniu zawinąć w folię i włożyć do lodówki na 30 min.

Wiśnie:

1. Owoce umyć i wydrylować.
2. Białka z 5 jaj ubić z cukrem na sztywną pianę.
Formę wysmarować masłem.
Ciasto podzielić na dwie części.

Jedną wykleić dno formy.
Na ciasto wyłożyć wiśnie, a na warstwę wiśni wyłożyć ubite białka. Następnie na pianę ścieramy na tarce o dużych oczkach drugą część ciasta. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez 1¹⁵ godz.

Gotowej potrawy około 1,5 kg

Rada:

To jest węglowodanowe szaleństwo, spożywać bardzo umiarkowanie, jako małą przekąskę.

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	5,4 g
Tłuszcz	13,8 g
Węglowodany	28 g
B : T : W	1 : 2,6 : 5,2
kcal	257