



## Tarta z komosą ryżową i borówkami

★★★★★ (9)

60 minut

8 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**256 kcal** / 1 porcję (82 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>313.27 kcal</b> 15.66%	Białko <b>6.14 g</b> 12.28%	Węglowod. <b>32.19 g</b> 11.92%	Tłuszcze <b>19.13 g</b> 27.33%	Błonnik <b>3.62 g</b> 14.48%	<b>GDA</b> <b>15.66%</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 50g (¼ szklanki)
- Migdały, tarte - 90g
- Cukier puder - 120g (24 łyżeczek)
- Quinoa - komosa ryżowa - 25g (¼ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Borówki amerykańskie - 140g (szklanka)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Białko jaja kurzego - 75g (3 sztuki)
- Masło ekstra - 90g (18 łyżeczek)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Żółtka oddziel od białek. Białka jajek ubij na sztywną pianę. Wsyp do młynka do kawy komosę ryżową i zmiel na mąkę.

**KROK 2:** Mąkę z quinoa, mielone migdały, cukier puder, proszek do pieczenia i roztopione masło wymieszaj. Następnie dodaj ubite białka i wymieszaj. Dodaj borówki amerykańskie i maliny. Następnie dodaj podprażone ziarna komosy ryżowej. Delikatnie wymieszaj. Na sam koniec dodaj ubite białka. Delikatnie wmieszaj je w masę. Przetóż do wysmarowanej tłuszczem formy (najlepiej okrągłej), wyłożonej papierem do pieczenia.

**KROK 3:** Udekoruj ciasto resztą borówek i kilkoma malinami lekko wciskając je w strukturę ciasta. Tak przygotowaną formę wstaw do nagrzanego piekarnika do 160 stopni C. na około 40 minut. Ciasto można posypać niewielką ilością cukru pudru.

Smacznego!

