



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > [Dietetyczny placek z kaszą jaglaną i wiśniami](#)



## Dietetyczny placek z kaszą jaglaną i wiśniami

★★★★★ (13)



70 minut



6 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**204 kcal** / 1 porcję (181 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>112.94 kcal</b> 5.65%	Białko <b>4.81 g</b> 9.62%	Węglowod. <b>14.21 g</b> 5.26%	Tłuszcze <b>4.34 g</b> 6.2%	Błonnik <b>1.23 g</b> 4.92%	<b>GDA</b> <b>5.65 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 51g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista - 60g (1/2 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Wiśnie - 500g
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cukier brązowy - 20g (4 łyżeczki)
- Maślanka, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 240g (szklanka)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Orzechy pistacjowe - 40g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ugotuj kaszę jaglaną w proporcji wody 2:1 z dodatkiem kawałka kory cynamonu. Rozgrzej piekarnik do temp. 180 stopni.

**KROK 2:** Do miski wbij jajka, dodaj nierafinowany cukier trzcinowy i dokładnie wszystko wymieszaj mikserem. Dodaj przesianą mąkę, ugotowaną wcześniej kaszę jaglaną, maślankę i ekstrakt z wanilii. Aby konsystencja była bardziej zwarta możesz masę zmiksować blenderem. Dotyczy to kaszy jaglanej, która po dokładnym zmiksowaniu wpłynie na bardziej lekką i aksamitną konsystencję ciasta po jego upieczeniu.

**KROK 3:** Do nasmarowanej masłem formy lub naczynia żaroodpornego wlej masę i dodaj wiśnie. Posyp płatkami migdałowymi. Zapiekaj przez ok. 40 minut w piekarniku z termoobiegiem. Sprawdź w trakcie pieczenia wykałaczką, aby ciasto się nie przypaliło lub nie było surowe przed wyjęciem.

**KROK 4:** Serwuj, kiedy ciasto lekko opadnie, najlepiej na ciepło, udekorowane świeżymi wiśniami i delikatnie oprószone drobno posiekanymi pistacjami.

*Smacznego!*

