



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Ciasto z owocami i kaszą kuskus



## Ciasto z owocami i kaszą kuskus

★★★★★ (11)

🕒 50 minut

🍴 8 osób

👩🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**230 kcal** / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>147.66 kcal</b> 7.38%	🥩 Białko <b>6.48 g</b> 12.96%	🍞 Węglowod. <b>26.22 g</b> 9.71%	🍷 Tłuszcze <b>2.63 g</b> 3.76%	🌾 Błonnik <b>0.39 g</b> 1.56%	<b>GDA</b> <b>7.38 %</b>
--	--	---	---	--	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👩🍳 Składniki

- Kasza kuskus - 255g (1 ½ szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 500g (20 łyżek stołowych)
- Cukier - 36g (6 łyżeczek)
- Śliwki - 100g
- Brzoskwinia - 170g (2 sztuki)
- Cukier - 36g (6 łyżeczek)
- Jaja kurcze surowe - 150g (3 sztuki)

### 👩🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę kuskus wysyp do miski i zalej gorącą, wrzącą wodą. Przykryj talerzem, by spęczniała (ok. 5-10 minut).

**KROK 2:** Do większej miski przełóż jogurt naturalny. Dodaj do niego napęczniały kuskus, cukier i całość dobrze wymieszaj. Do masy dodaj śliwki i pokrojone na ćwiarteczki brzoskwinie.

**KROK 3:** Dobrze wymieszaną masę przełóż do okrągłej, małej formy. Wstaw do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i piecz przez około 30 minut.

**KROK 4:** Żółtka oddziel od białek. Z nich ubijaj pianę, a pod koniec ubijania dodaj 3 łyżki cukru pudru. Pod koniec pieczenia (ok 5-7 minut) nałóż na wierzch ciasta uprzednio ubite białka. Wstaw do piekarnika, zostaw do końca czasu pieczenia ciasta. Z masy białkowej powinna powstać dość krucha, delikatna mini-beza.

*\*Ciasto udekoruj listkami mięty, a całość posyp delikatnie cukrem pudrem.*

*\*\*Do ciasta możesz użyć dowolnych owoców np. wiśni lub rabarbaru.*

*Smacznego!*

