



Tarta z komosą ryżową i borówkami

★★★★★(7)

60 minut

8 osób

łatwy

Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (82 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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. Przełóż 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!

