Brzoskwinie pod orzechową kołderką

Widok tego pysznego deseru wywoła uśmiech na twarzach wszystkich domowników. Jest pełen słodkich owoców przykrytych ciastkami z orzechów pekan. Można prosić o dokładkę, bo to bardzo niskokaloryczny deser.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1,5 kg brzoskwiń, obranych i pokrojonych w plasterki
340 g malin lub jeżyn
150 g brązowego cukru
1 łyżka mąki kukurydzianej
2 łyżki soku z cytryny, świeżo wyciśniętego
250 g mąki
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
45 g orzechów pekan, uprażonych i posiekanych
1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
90 g zimnej margaryny

175 ml chudego mleka i 2 łyżki dodatkowo
2 łyżki cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać olejem w aerozolu naczynie żaroodporne o wymiarach 23 x 33 cm. Obtoczyć w dużej misce brzoskwinie i maliny (lub jeżyny) w 100 g brązowego cukru, mące kukurydzianej i soku z cytryny. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec 30 minut.

2) Wymieszać w misce mąkę z proszkiem do pieczenia orzechami pekan, resztą brązowego cukru i gałką muszkatołową. Dodać margarynę i rozcierać palcami, aż powstaną duże okruszki. Wlać 175 ml mleka i wyrobić widelcem na gęste ciasto.

3) Nałożyć na owoce 12 porcji ciasta w równych odstępach. Lekko posmarować resztą mleka i posypać zwykłym cukrem.

4) Piec 25–30 minut. Sprawdzić, czy ciasto jest upieczone, wbijając w nie drewniany patyczek – po wyjęciu powinny pozostać na nim wilgotne okruszki. Podawać na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 270 kcal, 4 g białka, 10 g tłuszczów w tym 2 g NKT, 1 mg cholesterolu, 45 g węglowodanów w tym 27 g cukrów, 3 g błonnika, 137 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock