

Ciasto francuskie ze świeżymi figami

Ciasto francuskie będzie wspaniałą oprawą dla pysznych świeżych fig. Ten wyjątkowo prosty deser wygląda zachwycająco, a smakuje niebiańsko.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

375 g gotowego, rozwałkowanego ciasta francuskiego, około 34 x 24 cm (potrzebna będzie połowa tego ciasta)

2 łyżki wody różanej

40 g orzeszków pistacjowych, posiekanych, plus kilka całych do przybrania

2 łyżki cukru

6 dojrzałych, świeżych fig

6 łyżek jogurtu greckiego

3 łyżki płynnego miodu

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić ciasto Rozgrzać piekarnik do temperatury 240°C. Wyjąć opakowanie ciasta z lodówki. Jeśli czas na to pozwala, pozostawić je, nieotwarte, w temperaturze pokojowej 20 minut. Rozwinąć ciasto i oddzielić połowę, a drugą zachować na później. Pokroić ciasto na 6 kawałków po około 8,5 x 8 cm. Ułożyć na blasze.

2) Upiec ciasto Skropić ciasto wodą różaną. Posypać orzechami pistacjowymi i cukrem. Piec 10–12 minut, aż ciastka mocno wyrosną i przyrumienią się.

3) Podawać ciastka W czasie gdy ciastka się pieką, odkroić ogonki od fig i pokroić każdą pionowo na 6 części. Ułożyć ciastka na osobnych talerzykach deserowych. Nałożyć na każde po 3 części figi, a obok łyżkę greckiego jogurtu i 3 części figi w taki sposób, by częściowo były zatopione w jogurcie. Skropić figi miodem, posypać pistacjami i podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 301 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 36 g węglowodanów