Panforte z owocami i orzechami

Panforte to włoskie ciasto z owoców, orzechów, miodu i przypraw, które przyrządza się bez pieczenia. Doskonale smakuje z kawą lub likierem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

100 g ciemnej czekolady, połamanej na kawałki
100 g prażonych płatków migdałów lub posiekanych orzechów laskowych
200 g mieszanki suszonych
owoców, posiekanych
100 g suszonych fig, posiekanych
100 g mielonych migdałów
2 łyżeczki mielonej kolendry
2 łyżeczki cynamonu
2 łyżki płynnego miodu
cukier puder, do poprószenia

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić czekoladę Ustawić żaroodporną miskę na rondlu z lekko wrzącą wodą. Wrzucić czekoladę i odczekać, aż się roztopi, mieszając od czasu do czasu. Wstawić do zamrażalnika płytką okrągłą formę o średnicy 23 cm. Wymieszać w dużej misce suszone owoce, figi, migdały, kolendrę i cynamon.

2) Połączyć składniki Wlać roztopioną czekoladę do owoców. Dodać miód i starannie wymieszać wszystkie składniki.

3) Nałożyć do formy Wyłożyć formę dużym kawałkiem folii spożywczej tak, by jej krańce zwisały poza krawędzie formy. Nałożyć do środka ciasto i lekko przycisnąć, przykryć resztą folii. Przycisnąć dłonią, by wygładzić powierzchnię.

4) Schłodzić i podawać Wstawić do zamrażalnika na 10 minut, aż ciasto lekko stwardnieje. Odwinąć z folii i wyłożyć na półmisek, odwracając. Usunąć folię i mocno poprószyć cukrem pudrem. Pokroić na 12 porcji i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja • 425 kcal • 24 g tłuszczów (w tym 4 g NKT) • 46 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock