Placek jagodowo-serowy

Placek jagodowo-serowy można jeść bez poczucia winy. Do jego przygotowania używa się białek jaj, musu jabłkowego bez cukru, maślanki i niskotłuszczowego twarożku, więc jest znacznie mniej kaloryczny niż śmietanowe ciasto do kawy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

15

SKŁADNIKI:

2 łyżki miękkiego masła
150 g cukru
1 jajko
2 białka
80 g niesłodzonego musu jabłkowego
2 łyżki oleju rzepakowego
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
280 g mąki
1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1 szklanka maślanki

300 g świeżych lub mrożonych czarnych jagód
225 g chudego twarożku, pokrojonego w kostkę

KRUSZONKA
30 g mąki
50 g cukru
2 łyżki zimnego masła

PRZYGOTOWANIE:

1) Utrzeć masło z cukrem w misce. Dodać jajka, białka, mus jabłkowy, olej i skórkę z cytryny. Ponownie utrzeć. Wymieszać 250 g mąki, proszek do pieczenia, sodę i sól. Dodawać po trochu do ucieranej masy, na zmianę z maślanką.

2) Posypać jagody resztą mąki. Dorzucić do masy i wymieszać. Dodać twarożek, wymieszać.

3) Wlać do natłuszczonej formy.

4) Wymieszać w misce mąkę z cukrem na kruszonkę. Dodać masło. Posiekać nożem. Posypać ciasto. Piec 30 minut w temperaturze 190ºC.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 224 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 31 mg cholesterolu, 346 mg sodu, 34 g węglowodanów, 1 g błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock