Słoneczny biszkopt

Żółciutki, puszysty biszkopt podany z bitą śmietaną albo oprószony cukrem pudrem to ciasto, któremu nikt się nie oprze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

6 białek
180 g mąki
1 i 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
1/4 łyżeczki soli
3 żółtka
200 g cukru
2 łyżeczki gorącej wody
1/2 szklanki soku pomarańczowego, ciepłego
1 i 1/4 łyżeczki esencji waniliowej
3/4 łyżeczki skórki otartej z pomarańczy
1/4 łyżeczki skórki otartej z cytryny
3/4 szklanki odtłuszczonej bitej śmietany

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać białka do miski, odstawić na 30 minut. Wymieszać w innej misce mąkę, proszek do pieczenia i sól. Odstawić.

2) Mocno ubijać w misce żółtka, aż lekko zgęstnieją. Stopniowo dodawać 150 g cukru oraz gorącą wodę i ubić wszystko na gęstą, jasnożółtą masę. Dodać sok pomarańczowy, esencję waniliową oraz skórkę pomarańczową i skórkę cytrynową. Starannie wymieszać. Stopniowo dosypywać suche składniki.

3) Ubić białka na delikatną pianę. Dosypywać resztę cukru, po 1 łyżce, i ubijać mikserem na dużych obrotach, aż powstanie sztywna i lśniąca piana. Delikatnie połączyć pianę z ciastem.

4) Przełożyć ciasto do formy. Piec 20 minut na najniższej półce piekarnika w temperaturze 180ºC. Podawać ciasto przybrane bitą śmietaną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek zawiera1; 160 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 53 mg cholesterolu, 103 mg sodu, 31 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock