

Tarta owocowa

Tartę owocową najlepiej przygotowywać ze świeżych, soczystych owoców na które w danym momencie trwa sezon.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

kruche ciasto na placek jednowarstwowy (przepis znajdziecie na naszej stronie)

225 g serka śmietankowego

3 łyżki cukru

1 łyżeczka esencji waniliowej

3/4 łyżeczki esencji migdałowej

150 g jagód

150 g truskawek

1 kiwi, pokrojone w plasterki

2 łyżki konfitury jeżynowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozwałkować ciasto i ułożyć je w formie o średnicy 23 cm.

Przyciąć równo z krawędzią formy. Nakłuć widelcem. Piec 10–12 minut w temperaturze 230°C, aż się przyrumieni.

2) Utrzeć serek z cukrem, esencją waniliową i 1/2 łyżeczki esencji migdałowej. Posmarować ciasto. Ułożyć na wierzchu owoce.

3) Wymieszać konfiturę z resztą esencji migdałowej w naczyniu nadającym się do użycia w kuchence mikrofalowej. Podgrzewać 20–30 sekund w kuchence. Posmarować owoce konfiturą. Przechowywać tartę w lodówce.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 264 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 27 mg cholesterolu, 191 mg sodu, 27 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka