

Tartaletki brzoskwiowo-malinowe

Te łatwe do przyrządzenia i apetycznie wyglądające tartaletki składają się ze spodów z kruchego ciasta filo oraz z warstwy świeżych soczystych owoców.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

10 arkuszy ciasta filo, około 30 x 20 cm każdy
30 g masła, stopionego
2 łyżeczki mielonych migdałów lub orzechów laskowych
4 brzoskwinie (ok. 115 g każda)
150 g malin
2 łyżki waniliowego cukru pudru

Z czym podawać

gęsty jogurt beztłuszczowy

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C.
- 2) Ułożyć arkusz ciasta na blacie i posmarować cienką warstwą roztopionego masła. Przykryć kolejnym arkuszem i znów posmarować masłem. Ułożyć jeszcze 3 warstwy, każdą posmarować masłem, łącznie z najwyższą. Pokroić ciasto i przełożyć na blachę do pieczenia.
- 3) Posypać każdy krążek 1/2 łyżeczki mielonych migdałów lub orzechów laskowych i odstawić.
- 4) Przekroić brzoskwinie na pół i wyjąć pestki. Pokroić w cienkie plasterki. Ułożyć je na cieście tak, aby zostało trochę wolnej przestrzeni. Rozdzielić maliny równo pomiędzy tartaletki. Posypać każdą z nich 1 i 1/2 łyżeczki cukru pudru.
- 5) Piec 15 minut, aż ciasto będzie lekko przyrumienione, a brzoskwinie bardzo miękkie i lekko skarmelizowane. Przełożyć je na osobne talerze i natychmiast podawać. Można je podawać z gęstym jogurtem. Te ciastka są najsmaczniejsze do 15 minut po wyjęciu z piekarnika, potem szybko tracą kruchość.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 tartaleтка zawiera: 200 kcal, 3 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 27 g węglowodanów (w tym 18 g cukrów), 3 g błonnika.