

Tort dyniowy

Tort dyniowy to zdrowsza, ale też smaczna opcja na urodzinowy deser.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

1 ciasto (14 kawałków)

SKŁADNIKI:

170 g brązowego cukru
70 g masła
3 łyżki śmietany 36%
75 g orzechów włoskich, posiekanych

CIASTO

4 jajka
330 g cukru
1 szklanka oleju
2 szklanki przecieru z dyni
1/4 łyżeczki esencji waniliowej
250 g mąki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżeczki przyprawy korzennej

po 1 łyżeczce sody oczyszczonej i soli

KREM

350 ml śmietany 36%

30 g cukru pudru

1/4 łyżeczki esencji waniliowej

orzechy włoskie, do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w garnku brązowy cukier, masło oraz śmietanę. Gotować na małym ogniu, mieszając, aż cukier się rozpuści. Przełać do dwóch natłuszczonych tortownic. Posypać orzechami.

2) Przygotować ciasto: zmiksować jajka, cukier i olej. Dodać przecier z dyni i esencję waniliową, wymieszać. Dodać mąkę, proszek do pieczenia, przyprawę korzenną, sodę oczyszczoną i sól. Wymieszać. Przełożyć ciasto do przygotowanych form.

3) Piec ciasto 30–35 minut w temperaturze 180°C.

4) Przygotować krem: ubijać śmietanę, aż zacznie gęstnieć. Dodać cukier puder oraz esencję waniliową i ubić na sztywno.

5) Ułożyć na półmisku jedną warstwę ciasta. Rozsmarować na niej 2/3 kremu. Ułożyć drugą warstwę ciasta i posmarować resztą kremu. Dekorować orzechami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kawałek (bez dodatkowych orzechów) zawiera: 577 kcal, 38 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 118 mg cholesterolu, 397 mg sodu, 56 g węglowodanów, 3 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock