Wiejska tarta brzoskwiniowa

Wiejska tarta brzoskwiniowa pachnie owocami. Wygląda apetycznie, a przy tym jest lekka i pożywna.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

90 g mąki tortowej
60 g mąki pełnoziarnistej
6 łyżek cukru
1/2 łyżeczki soli
4 łyżki zimnego masła
1 łyżka oleju rzepakowego
3 łyżki zimnej wody
2 łyżki maślanki
2 łyżki mąki pszennej
6 brzoskwiń, pokrojonych w plasterki
1 łyżka mleka 0%

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać mąkę tortową z pełnoziarnistą, 2 łyżkami cukru i solą w misce. Dodać masło i posiekać je nożem, aż powstaną okruszki. Wlać olej. Dodawać stopniowo wody i maślanki, mieszać widelcem. Uformować kulę, owinąć ją folią spożywczą i włożyć na 1 godzinę do lodówki.

2) Rozwałkować ciasto na krążek o średnicy 35 cm. Przełożyć na blachę wyłożoną pergaminem. Wymieszać w dużej misce 3 łyżki cukru z mąką pszenną. Włożyć brzoskwinie, obtoczyć je w cukrze i mące. Rozłożyć na cieście. Zawinąć krawędzie ciasta na nadzienie. Posmarować je mlekiem posypać resztą cukru.

3) Piec 25–30 minut w temperaturze 200°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 215 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 16 mg cholesterolu, 210 mg sodu, 35 g węglowodanów, 3 g błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock