

# Wiejska tarta gruszkowa

Wiejska tarta gruszkowa wygląda apetycznie i pachnie owocami. Zawiera dwa razy mniej kalorii, tłuszczu i węglowodanów niż klasyczny placek gruszkowy.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

## LICZBA PORCJI:

10

---

## SKŁADNIKI:

170 g mąki  
3 łyżki cukru  
1/4 łyżeczki soli  
7 łyżek masła, pokrojonego w kostkę  
2–3 łyżki zimnej wody

## NADZIENIE

150 g cukru  
25 g migdałów, uprażonych i posiekanych  
30 g mąki  
1 i 1/2 łyżeczki suszonej skórki cytrynowej  
1/2–3/4 łyżeczki cynamonu  
4 gruszki, pokrojone w plasterki

1 łyżka masła

### **GLAZURA I LUKIER**

1 białko

1 łyżka wody

cukier

30 g cukru pudru

1 i 1/2 łyżeczki mleka

1/4 łyżeczki esencji waniliowej

25 g migdałów, uprażonych i posiekanych

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Wymieszać mąkę z cukrem i solą w misce. Posiekać z masłem, aż powstaną okruszki. Dolewać wody i mieszać, aż ciasto będzie jednolite. Rozwałkować na krążek o średnicy 35 cm. Ułożyć na blasze do pizzy.

2) Wymieszać cukier z migdałami, mąką, skórką z cytryny i cynamonem w misce. Włożyć gruszki, obtoczyć je w mieszance i rozłożyć na cieście. Pozostawić wolny brzeg szerokości 5 cm. Ułożyć na wierzchu kawałeczki masła. Zawinąć krawędzie ciasta na gruszki. Roztrzepać białko z wodą.

3) Posmarować ciasto. Posypać cukrem. Piec 45 minut w temperaturze 190°C, aż się przyrumieni.

4) Wymieszać cukier puder z mlekiem i esencją waniliową. Skropić ciepłą tartą. Posypać migdałami.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 314 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 24 mg cholesterolu, 131 mg sodu, 49 g węglowodanów, 3 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock