

Wiśnie z kruszonką

Czereśnie i wiśnie to osobne gatunki, ale tu sprawdzą się i jedno i drugie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

100 g cukru
2 łyżki mąki kukurydzianej
1/4 łyżeczki cynamonu
3/4 szklanki wody
350 g wiśni, bez pestek
1 łyżka masła

CIASTO

125 g mąki
4 łyżki cukru
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli
3 łyżki margaryny
1/2 szklanki mleka

lody, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać cukier z mąką kukurydzianą i cynamonem w rondlu. Wlać wodę, rozrobić. Dodać wiśnie i masło. Doprowadzić do wrzenia. Dusić 2 minuty. Wlać do kwadratowego naczynia żaroodpornego o boku 20 cm. Odstawić.

2) Wymieszać w misce mąkę z 2 łyżkami cukru, proszkiem do pieczenia i solą. Dodać margarynę i mieszać, aż powstaną okruszki. Dolać mleko, lekko wymieszać. Nakładać po łyżce na czereśnie. Posypać resztą cukru.

3) Piec 30 minut w temperaturze 200°C, aż ciasto się przyrumieni. Podawać na ciepło, z lodami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 231 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 6 mg cholesterolu, 270 mg sodu, 40 g węglowodanów, 1 g błonnika, 3 g białka