

Wiśniowe clafoutis

Zamiast wiśni możesz w tym przepisie użyć śliwek, brzoskwiń lub moreli bez pestek, świeżych lub z puszki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 jajka
1/3 szklanki mąki
1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
3/4 szklanki (180 ml) chudego skondensowanego mleka
2 łyżki miodu lub syropu z agawy
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
200 g wiśni, wydrylowanych
2 łyżeczki drobnego cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzej piekarnik do 200°C. Rozmąć trzepaczką jajka w misce, a następnie powoli wsypuj mąkę i cynamon, cały czas ubijając jajka, dodaj mleko, miód lub syrop z agawy i ekstrakt

z wanilii. Starannie ubijaj, aż ciasto będzie miało gładką konsystencję.

2) Lekko natłuść płytkie żaroodporne naczynie o pojemności 750 ml. Ustaw je na blasze do pieczenia. Rozłóż wiśnie na dnie naczynia. Polej ciastem.

3) Piecz clafoutis 20–30 minut, aż urośnie i się przyrumieni. Sprawdź ciasto patyczkiem, czy jest gotowe (zanurzony w nim patyczek powinien pozostać po wyjęciu czysty i suchy). Posyp je drobnym cukrem i odstaw na 5 minut, zanim je podasz.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 178 kcal, 7 g białka, 3 g tłuszczu (w tym mniej niż 1 g tłuszczów nasyconych), 32 g węglowodanów (w tym 22 g cukru), 1 g błonnika, 54 mg sodu