

Puszyste ciasto z jabłkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 16 kawałków
- Wartość odżywcza 1 kawałka: 140 kcal \ B-4 g \ T-8 g \ W-22 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g ciasta: 194 kcal \ B-5 g \ T-11 g \ W-31 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ erytrol – 3/4 szklanki (150 g)
- ✓ cukier waniliowy domowy – 2 łyżeczki (10 g)
- ✓ olej – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 2 szklanki (240 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ jabłko – 3 sztuki (450 g)

Przygotowanie

1. Mąkę przesiej z proszkiem do pieczenia.
2. Jaja (powinny być w temp. pokojowej) wybij do miski i ubij z erytrole lub cukrem i cukrem waniliowym. Powinna powstać puszysta, błyszcząca masa (takie ubijanie zwykle trwa 8-10 minut).
3. Następnie pomalutku wlewaj olej – nadal ubijaj.
4. Przesianą mąkę stopniowo dodawaj i ubijaj na najniższych obrotach miksera, tylko do połączenia składników.
5. Masę wylej na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (ciasto można przygotować też w tortownicy).
6. Na wierzchu ułóż pokrojone w plastry jabłka.
7. Piecz w 180C przez 40-45 minut (u mnie pieczenie trwało 43 min.).
8. Przed podaniem posyp pudrem z erytrolu lub cukrem pudrem.

Źródło: <https://www.odzywiajdzieszdowo.pl/puszyste-ciasto-z-jablkami/>