

Tort bez cukru? Przepis na zdrowy tort

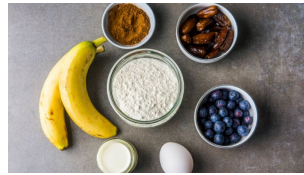


Składniki

Opis wykonania

150 g mąki
100 g daktyli
30 g kakao
2 duże dojrzałe banany
1 jajko
1 łyżeczka proszku do
pieczenia
1/4 łyżeczki sody
oczyszczonej
400 g mascarpone
330 ml śmietanki 30 %
4 łyżeczki erytrytolu
owoce do dekoracji -
porzeczki, borówki

Tort bez cukru? Tak, to możliwe! Wypieki bez dodatku cukru mogą smakować równie dobrze, a nawet lepiej. Tort jest wyśmienity. Słodczy nadają mu daktyle i banany.



Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na ok. 15 minut. Następnie dokładnie odciśnij wodę.



Do daktyli dodaj obrane i pokrojone w plasterki banany oraz jajko. Wszystko zmiksuj blenderem do dokładnego połączenia składników. Do masy dodaj mąkę wymieszaną z kakao, proszkiem i sodą. Wszystko zmiksuj do połączenia. Masę wlej do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C przez ok. 45 minut sprawdzając patyczkiem czy jest już gotowe. Wyjmij i odstaw do przestudzenia.



Następnie odkrój wybrzuszony wierzch (pokrusz na mniejsze kawałki i zachowaj), a resztę ciasta przekrój na dwa blaty. Przygotuj masę - ubij śmietankę przy pomocy robota kuchennego. Na sam koniec dodaj mascarpone i erytrol (do smaku). Miksuj na mniejszych obrotach do połączenia składników.



Na pierwszym blacie rozsmaruj połowę masy. Połóż drugi blat lekko dociskając. Na wierzchu i bokach rozsmaruj resztę serka. Posyp pokruszonym ciastem i ułóż owoce. Odstaw do lodówki na ok. 1 godzinę.