Tarta z batatów, wersja paleo

Bataty w kuchni amerykańskiejj

Dziś zapraszam Was do kuchni amerykańskiej, w której jesienią królują dynia i słodkie ziemniaki, czyli bataty. Podczas święta Dziękczynienia, oprócz indyka, na stole jest mnóstwo słodkości. To właśnie w Stanach pierwszy raz spróbowałam ciast ze słodkich ziemniaków. Były to głównie tarty. Dlatego proponuję przepis na tartę w wersji paleo. Będziecie zdziwieni jaka jest smaczna.

Bataty: właściwości odżywcze

Bataty, mimo dużej ilości skrobi, przyczyniają się do poprawy wrażliwości na insulinę u ludzi. To ważna wiadomość dla ludzi cierpiących na insulinoodporność. Indeks glikemiczny batatów jest zdecydowanie niższy niż naszych zwykłych ziemniaków, bo wynosi 54 w porównaniu do ziemniaków gotowanych, których IG wynosi aż 95. Zatem bataty nie wpływają znacząco na poziom glukozy we krwi. Zresztą Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca włączenie batatów do diety cukrzyka.

Bataty są bogate w witaminy: C, witaminy z grupy B, A, E i K oraz minerały: potas (bardzo dużo), wapń, sód, fosfor.

Bataty można piec, smażyć, grillować, robić z nich ciasta, puddingi i kremy. Warto z nimi trochę poeksperymentować. Smacznego!

Inspiracja

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na tartę o średnicy około 22 cm potrzebujesz:

Na krem z batatów potrzebujesz:

- 3 duże upieczone bataty,
- ksylitol (dodaj na samym końcu tyle, żeby ciasto było wystarczająco słodkie już po zmieszaniu wszystkich składników),
- 1/4 szklanki miękkiego masła klarowanego,
- śmietanka z mleka kokosowego,
- 2 jajka i 3 białka,
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego,
- 2 – 3 łyżeczki cynamonu,
- 2 łyżeczki żelatyny

Na spód tarty potrzebujesz:

- 200 g zmielonych migdałów (2 szklanki),
- 2 jajka,
- 1/8 szklanki masła klarowanego

Przygotowanie

Składniki na spód dokładnie wymieszaj. Wyłóż nimi formę do tarty. Wcześniej formę wyłóż papierem do pieczenia lub spsikaj sprayem do pieczenia, żeby ciasto nie przyklejało się do formy. Zapiecz w piekarniku przez około 10 minut w temperaturze 180 stopni.

Wszystkie składniki na krem z batatów wymieszaj razem. Mieszaj tak długo aż uzyskasz gładką i jednolitą konsystencję. Przełóż krem na lekko upieczony spód. Piecz całość około 75 minut. Zostaw do całkowitego wystygnięcia, a potem przełóż na minimum 4 godziny do lodówki. Smacznego!

Manufaktura Ciastek i nie tylko

Manufaktura Ciastek i nie tylko