

Tarta migdałowa z owocami leśnymi: wersja keto





Dlaczego tarta migdałowa z owocami leśnymi? Już miałam dość ryb i tłuszców, ryb i tłuszców, ewentualnie owoców morza i tłuszców. Strasznie chciałam czegoś słodkiego. Z pomocą przyszła mi ta tarta migdałowa z owocami leśnymi. Jedyne węglowodany, które w niej są pochodzą z cynamonu i z truskawek i z czarnej porzeczki.

Jeśli chcecie zmniejszyć ilość węglowodanów, dajcie tylko truskawki, gdyż mają mniej cukrów niż czarna porzeczka.

Za każdym razem kiedy kombinuję w kuchni zastanawiam się co z tego wyjdzie, jak to będzie smakować. I okazało się, że tarta migdałowa z owocami leśnymi przeszła moje najśmielsze oczekiwania. To ciasto jest naprawdę smaczne. Chętnie będę po ten przepis wracać.

Tarta migdałowa z owocami leśnymi może być przygotowana albo ze zwykłą bitą śmietaną, albo z bitą śmietaną ze śmietanki z kokosa. W wersji i takiej, i takiej smakuje bardzo dobrze. Ja swoją tartę zrobiłam w połowie z truskawkami, a w połowie z czarną porzeczką. Ciężko wybrać smaczniejszą opcję:)

[Print Recipe](#)

★★★★★ (No Ratings Yet)

🔄 Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 8

Prep Time: 20 min – Cooking Time: 30 min

Ingredients

- 6-8 łyżek rozpuszczonego masła klarowanego lub oleju kokosowego
- 2 szklanki mąki migdałowej (zmieliłam migdały z młynku do kawy)
- 1/3 szklanki erytrołu
- 1 łyżeczka cynamonu
- oraz
- owoce leśne
- a także
- 200 g ubitej śmietany 36% lub ubitej śmietany z mleka kokosowego

Instructions

1

Mąkę migdałową wymieszaj w misce z masłem, erytrolem i cynamonem, tak by uzyskać połączoną masę łatwą do ułożenia w formie do tarty. Takie ciasto nigdy nie będzie tak zbite jak ciasto z mąki pszennej, ale z pewnością wyczujesz, kiedy będzie dobrze wymieszane i będzie nadawało się do wyłożenia nim formy.

2

W 175 stopniach zapiecz przez 10 minut. Następnie wystudź i w międzyczasie przygotuj owoce.

3

Na wystudzonym spodzie wyłóż owoce i piecz przez kolejne 30 minut.

4

W tym czasie przygotuj bitą śmietaną. Jeśli korzystasz z mleka kokosowego, pamiętaj by było dobrze schłodzone, tak by tłusta śmietana utworzyła u góry mleka właśnie tłustą warstwę zbitej śmietany, gotowej do ubicia. Gotową śmietaną wyłóż na ostygnięte ciasto. Śmietaną udekoruj cynamonem i listkiem mięty. Smacznego!