



Ciasto ze śliwkami EduChefa

Wraz z sierpniem przychodzi czas na śliwki, które są wspaniałym dodatkiem do wielu potraw. W naszym menu pojawiły się już jako słodkie uzupełnienie pasztetu. Przychodzi także czas na ciasto. Z poniższego przepisu pyszne śliwkowe ciasto wyjdzie zawsze – nawet tym, którzy w kuchni bywają rzadko. Ale za to jak będzie smakowało!!! Jak zawsze w naszej kuchni robimy miejsce dla naszych maluchów. Ich malutkie rączki z pewnością szybko poradzą sobie nawet z pozabawianiem śliwek pestek, a przy okazji sprawią, że motoryka ręki zostanie usprawniona. Życzymy zatem wszystkiego śliwkowego.

Składniki:

- 6 jajek
- 3/4 szkl. cukru brązowego nierafinowanego
- 150 ml oleju
- 2 szkl. mąki pszennej tortowej
- płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka kakao (opcjonalnie)
- śliwki świeże (mogą być też jakiegokolwiek inne owoce np. borówki, jagody, maliny, truskawki...albo po



prostu mix ☺)

Sposób przygotowania:

Białka oddzielić od żółtek. Dodać małą szczyptę soli i ubić na sztywno. Powoli dodawać żółtka, cały czas ubijając. Małym strumieniem wlewać olej, nadal ubijając. Przesiać mąkę z proszkiem i delikatnie wmieszać do ciasta, ostrożnie, aby piana nie opadła.

Formę o wymiarach 30x20 wyłożyć papierem. Na wierzch poukładać owoce. Piec w temperaturze 170 stopni przez około 50 minut.

W wersji dla diety bez-jajecznej jajka możemy zastąpić puree owocowym. 1 jajko = 1/4 szklanki puree bananowego, jabłkowego, z suszonych śliwek, ziemniaczanego, dyni lub avocado. Można także wykorzystać mąkę kukurydzianą. W tym przypadku 1 jajko = 2 łyżki mąki kukurydzianej. Dodanie puree zamiast jajek sprawi, że ciasto będzie bardziej wilgotne.

W wersji dla diety bezglutenowej polecamy dodawanie dostępnych na rynku mąk bezglutenowych lub mąki ryżowej czy kukurydzianej.

Smacznego!

EduChef

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

www.educhef.pl

