

foto. Tomasz Trojanowski



Szarlotka japońska

Makowiec inaczej – nieodzowny element świąt

Szarlotka japońska



Czas przygotowania:

2 godziny

Składniki dla 12 osób:

260 g maku

220 g mleka

150 g masła

6 jajek

100 g cukru pudru

opakowanie cukru waniliowego
(16 g)

100 g kaszy manny (6 łyżek)

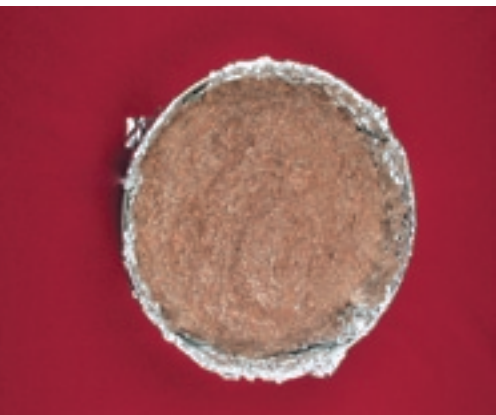
250 g jabłek

łyżka kakao

80 g orzechów włoskich

50 g śliwek suszonych lub
rodzynek

łyżeczka proszku do pieczenia



1. Mak zalać mlekiem i zagotować.

Zmieszać 2 razy, razem z orzechami włoskimi. Masło utrzeć z żółtkami, następnie dodawać po łyżce maku i kaszy manny, aż do wyczerpania składników.

2. Białka ubić na pianę z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Śliwki pokroić w kostkę. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce warzywnej.

3. Wymieszać wszystkie składniki: masę makową, jabłka, ubite białka, śliwki i dodać kakao. Wylać na blachę i piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C, około 40-50 minut.

Gotowej potrawy: 1,3 kg

Rada:

Ciasto można ozdobić roztopioną gorzką czekoladą i wiórkami kokosowymi.

Zawartość w 100 g potrawy:

<i>Białko</i>	6,5 g
<i>Tłuszcz</i>	24,6 g
<i>Węglowodany</i>	21,2 g
<i>B:T:W</i>	1:3,8:3,3
<i>kcal</i>	373,3