

Dietetyczna szarlotka na mące razowej



Autor: **kuchniakolorubland**

Przepisów: **149** Ocena: **2547**



> 6 os.



> 60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- Kruche ciasto:
- 2 łyżki oleju kokosowego (w stałej konsystencji)
- 170g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 70g mąki kukurydzianej
- 50g ksylitolu
- 3 żółtka
- Warstwa jabłkowa:
- 2 łyżki soku z cytryny
- 6 sporych jabłek
- 1 czubata łyżeczka cynamonu
- 1 spora łyżka naturalnego miodu
- Dodatkowo:
- 3 białka
- 1 łyżka ksylitolu

Sposób przygotowania:

- 1 Składniki podane są na formę 26cm.

Olej kokosowy roztopiamy i lekko studzimy, żeby był tylko ciepły.

Wszystkie składniki na kruche ciasto umieszczamy w misce i wyrabiamy ciasto. Ma być zwarte i jednolite. Jeśli będzie zbyt suche, dodajmy kilka łyżek wody.

- 2 Formę smarujemy olejem kokosowym i lekko posypujemy mąką. Około połową ciasta wylepiamy dno formy. Podpiekamy w 180 stopniach przez około 15 minut. Studzimy.
- 3 Jabłka obieramy, wydrążamy gniazda nasienne i kroimy w cieniutkie plasterki. Zalewamy sokiem z cytryny i dodajemy cynamon. Dusimy przez kilka minut, aż zmiękną i trochę się "rozklapciają" :)
Zestawiamy z ognia i studzimy. Kiedy lekko przestygną, dodajemy miód i starannie mieszamy.
- 4 Ostudzone jabłka układamy na podpieczony spód i równamy.
- 5 Białka lekko podbijamy ze szczyptą soli i ksylitolem. Bardzo leciutko, mają się ledwie spenić.
- 6 Resztę ciasta kruszymy lub wyskubujemy na podbite białka. Lekko dociskamy dłonią.

Dopiekamy w 180 stopniach przez kolejnych 30-35 minut.

Kroimy ostudzone ciasto - ciepłe może się rozłązić.

Ostudzone możemy posypać cukrem pudrem. Ale nie posypane też będzie pycha :))

Smacznego!!!!

Twoje notatki do przepisu: