

Tarta keto z kremem eklerkowym i frużeliną z owoców leśnych

To jest doskonała tarta Keto tarta z kremem eklerkowym i frużeliną z owoców leśnych. Brzmi dobrze, smakuje jeszcze lepiej...

Długo szukałam przepisu na idealne ciasto keto, ale żeby nie było czuć, że jest keto. Nienawidzę tego posmaku drapiącego w ustach od zamienniku cukru jakim jest erytrol. Poza tym zamienniki mogą wpływać na konsystencję ciast. Na rynku jest swerve, bucha sweet, splenda i inne. Większość tych dobrych ściągana jest z USA i kosztują ponad 50 zł za 250 g. Więc zdecydowanie podnoszą koszt. Postanowiłam też popróbować ciast w keto cukierniach szczecińskich i kolejne rozczarowanie: mdłe i znowu nie takie jakbym chciała. I wreszcie po ponad 5 latach bycia w keto mam to ciasto idealne: tarta z kremem eklerkowym z frużeliną z owoców leśnych. Sugarfree. Erytrol jest tylko w kremie eklerkowym. Spód tej tarty idealnie nadaje się do wytrawnych przepisów. Zawsze robię kilka porcji i mrozę na czarną godzinę.

 [Print Recipe](#)

Tarta Keto z kremem eklerkowym i frużeliną z owoców leśnych

☆☆☆☆☆ (No Ratings Yet)

 Loading...

By Joanna Latuszek – Serves: 12

Prep Time: 30 minut – Cooking Time: 1 godzina

Ingredients

▪ Składniki na spód tarty:

- * 100 g mąki migdałowej
- * 25 g mąki kokosowej
- * 2 łyżeczki gumy ksantanowej
- * 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- * 1/4 łyżeczki soli
- * 2 łyżeczki octu jabłkowego
- * 1 jajko lekko utrzepane widelcem
- * 3-5 łyżeczek wody, w zależności od potrzeby

▪ Składniki na krem eklerkowy:

- * 1 szklanka śmietany
- * 3 żółtka z jajek L
- * 1/4 szklanki erytrolu zmielonego na puder
- * szczypta soli
- * 3 łyżki masła
- * 1 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

- * 1/4 łyżeczki gumy ksantanowej
- Składniki na frużelinę:
- * 200 g owoców leśnych mrożonych
- * 1 łyżeczka gumy ksantanowej

Instructions

1

Przygotowanie spodu:

2

* Dodaj mąkę migdałową, mąkę kokosową, gumę ksantanową, proszek do pieczenia i sól do robota kuchennego. Dokładnie wymieszaj.

3

* Dodaj ocet jabłkowy, potem jajko. Niech robot cały czas pracuje. Sprawdź gęstość ciasta i dolej wody, jeśli trzeba. Kiedy ciasto uformuje się w kulę, zatrzymaj robo. Ciasto będzie lepkie w dotyku.

4

* Zawień ciasto w folię spożywczą i ugniataj jeszcze przez chwilę. Możesz schować do lodówki na 10 minut, ale ja ten krok pominęłam.

5

* Rozwałkuj ciasto pomiędzy dwoma płatkami papieru do pieczenia. Tak rozwałkowanego ciasto ułóż w formie na tartę.

6

* piecz przez 25 minut w piekarniku nagrzanym do 170 stopni(termoobieg).

7

Przygotowanie kremu eklerkowego:

8

* W średnim rondelku na średnim ogniu zagotuj śmietankę. W średniej misce ubij żółtka ze słodzikiem i solą.

9

* Powoli wlej około połowy gorącej śmietany do żółtek, a następnie powoli wlej mieszaninę żółtka i śmietany z powrotem do rondla i delikatnie gotuj, ciągle mieszając, aż zgęstnieje, przez 4 do 5 minut. Obserwuj uważnie i nie pozwól masie zważyć się.

10

* Zdejmij rondel z ognia i wmieszaj masło z wanilią. Posyp powierzchnię gumą ksantanową i wymieszaj, aby połączyć. Jeśli trzeba, użyj robota kuchennego i zmiksuj, aż będzie idealnie gładkie.

11

* Jeśli nie zamierzasz używać kremu od razu lub przepis wymaga uprzedniego schłodzenia, dociśnij folię do powierzchni, aby krem nie tworzył „skórki”. Schładzaj przez 3 godziny lub do momentu, aż stężeje.

12

Przygotowanie frużeliny:

13

* w rondelku doprowadź do zagotowania 200 g mrożonych owoców leśnych. Nie dodawaj dodatkowej wody, dlatego mieszaj cały czas, by owoce nie przypaliły się.

14

* jak odparuje trochę wody z owoców, posyp wszystko gumą ksantanową i dokładnie ją wmieszaj. Nie blendowałam owoców, bo chciałam mieć je w całości. Możesz, ale nie musisz dodać odrobinę erytrołu.

15

Kiedy ostygnie kruchy spód, wyłóż ostygnięty krem eklerkowy, a potem na to wszystko ostygniętą frużelinę.

16

Smacznego!

Nutrition

- duuuużo Calories

Notes

Przepisy pochodzą z kilku ulubionych moich przepisów.