




Rolada kukurydziano - pszenna z mascarpone i dżemem brzoskwiniowym.

 Z kuchnią na pieńku

Polecane na: [ciasta](#)

Warto wiedzieć:

 90 min

 6 porcji

Składniki:

jajka - 3 szt.

erytrytol - - do smaku

mąka pszenna - 3 łyżka

mąka kukurydziana - 2 łyżka

proszek do pieczenia - 1 łyżeczka

jogurt naturalny - 220 g

mascarpone - 250 g

dżem brzoskwiniowy słodzony
ksylitolem - 2 łyżka

cukier waniliowy - 8 g

sól - - szczypta

gorzką czekoladą - 4 kostka

mleko - 4 łyżka

olej - - trochę

płatki migdałowe - - trochę

Dodatkowe info:

Deser w nieco mniej kalorycznej wersji, bo z dodatkiem erytrytolu zamiast cukru, niby lekko, ale daje sytość, zaspokaja ochotę na słodkie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka oddzielić od żółtek, następnie białka ubić na pianę ze szczyptą soli i 4 łyżkami erytrytolu (można dać mniej jeśli się chce, można zamienić na zwykły cukier, cukier puder). W osobnej misce zmiksować mąkę pszenną, mąkę kukurydzianą, jogurt naturalny i proszek do pieczenia. Do miski z mączną masą wmieszać delikatnie pianę z białek. Dużą blachę do pieczenia posmarować olejem i dopiero wyłożyć papierem do pieczenia. Przebrać masę z surowym ciastem do blachy i wygładzić. Piec ciasto w temperaturze 160 stopni przez około 30 minut, aż się zarumieni. Ciasto na roladę zaraz po upieczeniu przełożyć na zwilżoną ściereczkę nie ściągając jeszcze papieru do pieczenia i zwinąć w rulon. Odstawić zwinięte ciasto na 30 minut. Po tym czasie odwinąć ciasto ze ściereczki i ściągnąć z niego papier do pieczenia. Ubić krem - zmiksować mascarpone z erytrytolem (ilość wedle smaku) oraz z cukrem waniliowym. Rozsmarować krem na rozwinętym cieście na roladę. Na krem przełożyć dżem brzoskwiniowy i zwinąć roladę. Zwiniętą roladę owinąć przezroczystą folią spożywczą i odstawić do lodówki na jakąś godzinę. Po tym czasie przygotować polewę: gorzką czekoladę rozpuścić z mlekiem i podgrzewać do momentu połączenia. Polać rozwinętą z folii roladę polewą czekoladową i posypać płatkami migdałowymi.