





## Gruszkowiec z orzechami włoskimi

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [desery](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 8 porcji

### Składniki:

kasza gryczana - 200 g  
gruszki - 3 szt.  
orzechy włoskie - 100 g

miód - 2 łyżka  
białko - 2 szt.  
cynamon - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kaszę gryczaną gotujemy według instrukcji na opakowaniu lub własnego uznania. Odstawiamy do ostygnięcia.

**KROK 2:** Orzechy włoskie mielimy. Do kaszy dodajemy ponad połowę orzechów, miód i cynamon. Całość blendujemy. Gruszki obieramy ze skóry i kroimy w cienkie plastry.

**KROK 3:** Dno formy do tarty wypełniamy masą gryczaną. Na niej układamy gruszki. Białka ubijamy na sztywną pianę. Za pomocą łyżki lub silikonowej łopatkki równomiernie przykrywamy nią gruszki. Wierzch posypujemy resztą zmielonych orzechów włoskich.

**KROK 4:** Wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 160 stopni. Pieczemy 40 minut. Studzimy i podajemy jako deser.