





Śmietankowiec z cukinią :)


 Zdrowie na języku

Polecane na: [ciasta](#)

Warto wiedzieć:

 90 min

 łatwy

 15 porcji

Składniki:

CIASTO -

Mąka pszenna - 3 szt.

Margaryna - 100 g

Cukier - 3 łyżka

Proszek do pieczenia - 2 łyżeczka

Żółtka - 5 szt.

Mleko - 1 szklanka

MASA ŚMIETANKOWA -

Śmietana 12% - 2 opakowanie

Białka - 5 szt.

Budyń śmietanowy - 2 opakowanie

Słodzik w płynie - 1 łyżka

Cukinia marynowana w zalewie/
ananas - 250 g

Dodatkowe info:

Ciacho nie należy do wypieków dietetycznych, głównie za sprawą śmietany. Ale! Postarałam się nieco obniżyć jego kaloryczność. Zapraszam choć na kawałeczek :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: CIASTO KRUCHE: Składniki łączymy i zagniatamy ciasto, które dzielimy na dwie części. Jedną mrozimy w zamrażalce, tak aby ciasto było możliwe do starcia na tarce. Drugą wykładamy spód blachy wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 2: MASA ŚMIETANKOWA: Białka ubijamy. Dodajemy pozostałe składniki i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Masę wylewamy na wyłożoną ciastem blachę, układamy cukinię, przykrywamy mrożonym

ciastem, które trzemy za pomocą tarki. Pieczemy 45 min. w 180*. Smacznego ;)