Zdrowa szarlotka

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Warto wiedzieć:

75 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

CIASTO: mąka orkiszowa jasna - 1 szklanka
mąka pszenna razowa - 1 szklanka
erytrol - 3/4 szklanka
masło klarowane o smaku waniliowym - 60 g
olej kokosowy - 60 g
żółtka - 2 szt.
cukier z prawdziwą wanilią - 1 opakowanie
sól himalajska - szczypta
mleko - 3 łyżka
MASA JABŁKOWA: prażone jabłka - 0,5 litr
cynamon - 1 łyżeczka
PIANA Z BIAŁEK: białka - 2 szt.
eytrol - 2 łyżka
KRUSZONKA: płatki owsiane - 1 szklanka
masło klarowane o smaku wanilii - 30 g
posiekane suszone figi - 6 szt.
erytrol - 1/4 szklanka
cynamon - 1 łyżeczka
WIERZCH: pestki dyni - 50 g
syrop daktylowy - 1-2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: CIASTO → Olej kokosowy i masło podgrzej do postaci płynnej. Wszystkie składniki wraz z rozpuszczonym tłuszczem przełóż do miski i dokładnie wymieszaj i ugnieć ciasto. Następnie wybraną formę wyłóż najpierw papierem do pieczenia, a następnie ciastem mocno dociskając do krawędzi i dna formy. Ciasto włóż do nagrzanego na 180*C piekarnika i piecz przez 15 minut.

KROK 2: JABŁKA → Miałam już zrobioną masę jabłkową, zapasteryzowaną w słoiku, więc tylko wymieszałam ją z cynamonem. Jeżeli takowej nie posiadasz wystarczy obrać kilka jabłek, pokroić w kostkę i dusić w rondelku z odrobiną wody do momentu powstania przecieru.

KROK 3: KRUSZONKA OWSIANA → masło rozpuść,figi pokrój i wymieszaj z pozostałymi składnikami.
Na podpieczone ciasto wyłóż masę jabłkową, piane z ubitych białek, a następnie wysyp kruszonkę i piecz w 180*C przez 30 minut i kolejno przez 10 minut w 150*C.
Na wierzch upieczonej szarlotki ułóż podprażone na suchej patelni pestki dyni wymieszane z syropem daktylowym.