

Хранене за здраве

Лека плодова торта

Брой калории в една порция: 210{mosimage}

Продукти за 6 порции:

Блат:

2 яйца

50 гр. захар

50 гр. брашно или смес от 20 гр. нишесте и 30 гр. брашно

Крем:

250 мл. обезмаслено прясно мляко

3 жълтъка

6 с. л. захар

1 пакетче ванилия

6 гр. желатин

Сос:

100 гр. ягоди или кайсии, праскови, малини, къпини

50 мл. вода

2 с. л. захар

Украса:

200 гр. от плода, избран за соса

Приготвяне:

Блатът се приготвя по следния начин: жълтъците се бият със захарта до побеляване. Добавя се брашното (сместа става много твърда). Разбитите на сняг белтъци се добавят малко по малко с помощта на дървена шпатула чрез бъркане с повдигане.

Получава се пенисто тесто, което се пече на средно силна фурна (150-200 градуса) в подмазана тавичка с 20-25 см. диаметър. Най-добре е да ползвате сладкарска форма с подвижен кръг, за да се запази красивата форма на тортата при сервирането.

Приготвяне на крема:

Накиснете желатина, ако е на листчета в студена вода за около 5 мин. Разбийте жълтъците и захарта и ги смесете с млякото и ванилията. Сложете на средно силен котлон и сгъстете с постоянно бъркане с тел до гладък крем. Добавете желатина в още топлия крем и разбъркайте добре.

Приготвяне на украсата:

Залепете по стените на тавичката с изстиналия блат равномерни парченца от избрания плод. Останалото количество плодове нарежете на малки кубчета и ги смесете с крема. Излейте крема внимателно върху блата, като внимавате да не развалите подредените плодове по стените на тавичката.

Оставете в хладилника поне 3 часа.

Приготвяне на соса:

Сложете да кипне водата и захарта, добавете плодовете за 5 минути. Махнете от огъня и смелете с миксер. Прецедете.

Преди да сервирате, махнете подвижната стена на формата. Около всяко парченце се полива малко сос в чинийката.

Хранене за здраве

Лека плодова торга

Бележка:

Ако заместите захарта в крема и соса с подсладител (не и в блата, защото подсладителят не издържа на печене), можете да сведете калориите до 140 на порция.