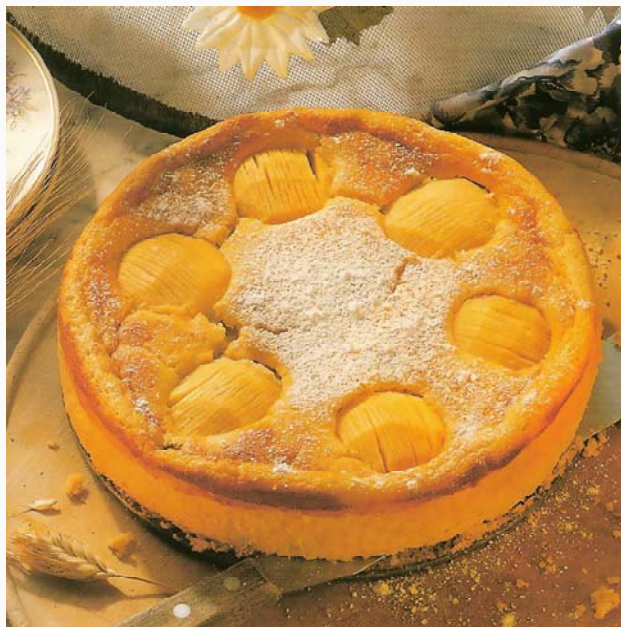


Творожно-яблочный торт

Пироги
и торты

1213

Вкусное и полезное сочетание ингредиентов: творог богат кальцием, а яблоки - крайне необходимым для человеческого организма железом. Если вы возьмете обезжиренный творог, то в одной порции этого торта будет всего 300 ккал. Также можно заменить сметану йогуртом.



Подготовка: 50 мин
Приготовление: 45 мин. + 1 час

В одной порции: 300 ккал/1260 кДж;
белки: 10 г, жиры: 20 г, углеводы: 30 г

1. Замесите тесто из муки, соли, разрыхлителя, яичного желтка, сахара и порубленного кусками сливочного масла. Сформируйте шар, заверните его в фольгу и положите в холодильник.
2. Полейте изюм ромом. Яблоки очистите и нарежьте дольками. Смешайте лимонный сок с корицей и полейте им яблоки.
3. Отделите яичные желтки от белков. Взбейте белки, смешайте желтки с сахаром, творогом, ванильным кремом и сметаной. Добавьте белковую пену и хорошо перемешайте.
4. Разогрейте духовку до 200°C. Раскатайте тесто, положите в форму и на 10 минут поставьте в духовку. Затем вытащите форму.
5. Выложите на основу торта творожную начинку, яблоки и изюм. Запекайте в течение 35 минут. Посыпьте сахарной пудрой.

Инвентарь и посуда

- Круглая металлическая миска
- Нож для фруктов
- Ручной миксер
- Разделочная доска
- Круглая форма для выпечки
- Пищевая фольга

Для формы диаметром 26 см

Ингредиенты

- 200 г муки,
- 125 г сливочного масла
- 1/2 ч. ложки разрыхлителя теста
- 1 яйцо (желток),
- 2 ст. ложки сахара, щепотка соли

Начинка:

- 700 г кислых яблок (антоновка, ранет)
- 350 г обезжиренного творога
- 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки рома
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1/2 ч. ложки корицы, 2 яйца
- 2 ст. ложки сахара, 125 г сметаны
- 1 пакетик ванильного крема

Кроме того:

- масло для смазывания формы
- сахарная пудра



Перед запеканием тесто нужно накрыть бумагой для выпечки и сверху насыпать горох или фасоль. Благодаря этому тесто во время выпечки не будет подниматься.



Такой торт можно украсить половинками персика или смазать теплой сладкой подливкой, сделанной из 3 ст. ложек персикового конфитюра, смешанного с ликером.

Салаты и закуски