

Tartă de lămâie fără zahăr

Categorie: Desert

Timp de preparare: 1h

Dificultate: Medie



Săptămânal, ai eterna dilemă: vrei ceva dulce, dar fără să vină la pachet cu jumătate de kilogram de zahăr și sentimente de vinovăție. În primul rând, Bunica te felicită pentru că ai grijă de sănătatea ta, care e mult mai importantă decât silueta. În al doilea rând, tot Bunica deschide sertarul cu rețete de deserturi fără zahăr, care fac bine corpului și încântă simțurile. În plus, e o rețetă potrivită și pentru cei care țin diete keto.

Astăzi preparăm o tartă de lămâie bogată în arome, lipsită de zahăr. De împărțit cu familia sau prietenii într-o după-amiază lejeră.

Așadar, de ce anume avem nevoie?

Ingrediente:

Crusta de migdale

- 2 căni de făină de migdale
- 3 linguri făină de cocos
- 4 linguri de unt topit nesărat
- 1 ou mare
- 4 linguri de eritritol pudră

Compoziția de tartă

4 ouă mari

4 gălbenușuri mari

1 cană suc de lămâie (proaspăt stors)

1/4 cană smântână groasă

1 cană de unt tăiat cubulețe

1 cană și un sfert de eritritol pudră (testați-vă lămâile dacă sunt foarte acre, adăugați mai mult îndulcitor)

Cum se prepară?

Crusta de Migdale:

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C.
2. Amestecă făina de migdale, făina de cocos, eritritolul pudră și untul topit cu un mixer.
3. Apoi, adaugă 1 ou și amestecă până când compoziția începe să se dezlipească de pe marginea bolului.
4. Adaugă o lingură apă dacă observi că făina de migdale e prea uscată.
5. Întinde aluatul în formă de disc și pune-l la frigider pentru circa 30 de minute, pentru a fi mai ușor de modelat.
6. După ce l-ai scos, întinde-l între două foi de hârtie de copt și adaugă încă un strop de făină de migdale dacă vezi că începe să se lipească.
7. Întinde aluatul în tava de tartă (dacă e rotundă, ar trebui să aibă 22cm, pătrată - 20 cm) asigurându-te că părțile laterale sunt tapetate neted și fără găuri.
8. Perforează crusta cu o furculiță și las-o la copt timp de 10-12 minute, până când devine aurie. Atenție, însă - făina de migdale se coace foarte repede.
9. Lasă aluatul la răcit.

Compoziția de tartă

1. Toarnă un centimetru de apă pe fundul unei cratițe de dimensiuni medii și las-o să fiarbă la foc mic până pregătești compoziția.
 2. Într-un castron, pune ouăle, gălbenușurile, sucul de lămâie, îndulcitorul, smântâna și amestecă bine cu un tel.
 3. Toarnă compoziția de mai sus în apaclocotită și amestecă constant cu un tel sau o lingură de lemn ca să eviți arderea compoziției, ceea ce poate dura până la 15 minute.
 4. După ce amestecul se îngroașă, adaugă, pe focul încă pornit la minim, pe rând, untul cubulețe și amestecă până se topește complet.
 5. Toarnă umplutura în aluatul răcit și lasă preparatul astfel obținut la temperatura camerei. Apoi pune-l la frigider pentru încă o oră.
- Bucură-te de gust alături de cei dragi!