

BROSKVOVÉ CLAFOUTIS

Clafoutis s broskvemi je lehece upravená verze tradičního francouzského dezertu, kde se místo klasické pšeničné mouky používají jemné mleté lískové ořechy a kravské mléko je nahrazeno mandlovým, což dodává celému pokrmu jemné oříškovou chuť a zároveň ho činí vhodnějším pro ty, kteří se vyhýbají lepku nebo laktóze – sladké, šťavnaté broskve se zapékají v nadýchaném těstě a výsledek je stejně působivý jako v původní variantě, jen s novým chuťovým rozměrem.



KOUSKŮ: 8

COOKING TIME: 1 H

INGREDIENCE

Na dortovou formu – cca 8 porcí

400g ovoce (často se peče s višněmi, použila jsem broskve)

3 vejce

70g třtinového cukru

vanilkový extrakt

100g mouky z lískových ořechů

180-200ml mandlového mléka

špetka soli

moučkový cukr na posypání

POSTUP

1. Předehřejte troubu na 180 °C (horní/dolní ohřev).
2. Připravte si formu – vymažte ji lehece máslem nebo vyložte pečícím papírem, aby se clafoutis nepřilepil.
3. Ovoce – broskve nakrájejte na měsíčky nebo menší kousky a rovnoměrně je rozprostřete na dno formy.
4. Těsto – v míse vyšlehejte vejce s třtinovým cukrem do pěny. Přidejte vanilkový extrakt a špetku soli.
5. Poté přimíchejte mouku z lískových ořechů a nakonec postupně vmíchejte mandlové mléko, aby vzniklo hladké, řídké těsto.
6. Nalijte těsto na ovoce do formy – broskve by měly být z větší části ponořené, ale mohou lehece vykukovat.
7. Pečte v předehřáté troubě asi 40–50 minut, dokud povrch nezezlátne a těsto není pevné na dotek.
8. Nechte vychladnout – clafoutis chutná nejlépe lehece teplý nebo při pokojové teplotě.
9. Před podáváním posypte moučkovým cukrem.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA KOUSEK

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	TUKY
172	5,25G	15G	13G	9,8G