

Prajitura fara zahar



Dragilor, v-am ademenit de-a lungul timpului cu fel si fel de prajituri, unele mai dulci si mai calorice decat altele, dar acum, iata, a venit momentul sa-mi mai spal din pacate □ , si sa va prezint o prajitura fara zahar. O prajitura ideala pentru cei care sufera de diabet (am promis ca voi veni cu astfel de **retete**) sau pentru cei care sunt la dieta.

E de fapt un flan, o clatita la cuptor cu fructe. Foarte buna si sanatoasa!!!

Promit sa revin cu mai multe retete de genul asta, si nu doar „dulci”!

Ingrediente:

- 4 portocale potrivite (si foarte dulci, daca se poate □)
- 150 g faina neagra de grau
- 3 oua mari
- 350 ml lapte degresat (1,5 %)
- 2 lingurite ulei de masline

Mod de preparare:

Prima data se incalzeste cuptorul la foc potrivit (180 grade C) si se tapeteaza cu hartie de copt o forma de aprox. 25 cm. x 16 cm.

Pentru blat, batem ouale intregi cu un praf de sare, apoi adaugam faina cernuta, laptele slab, uleiul si sucul de la o portocala. Amestecam totul pana cand obtinem o compozitie fara cocoloase.

Lasam aluatul sa se odihneasca cca. 20 de minute la frigider, timp in care se curata de coaja portocalele ramase (3 la numar) si se taie rondele fine.

In continuare, asezam feliile de portocale in tava si turnam deasupra lor compozitia:



Laura Sava



Lasam prajitura la copt timp de cca. 20-25 de minute:



Foarte buna pentru o prajitura care n-are pic de zahar!!!



Poftiti, gustati, sa va convingeti singuri!! ☐



Sfat: In loc de portocale puteti folosi mere, iar in loc de faina neagra de grau, faina alba. Si daca totusi nu v-o puteti imagina fara zahar, folositi zaharina lichida (un sfert de lingurita, pe care o veti bate cu ouale) sau fructoza.

La varianta cu mere, folositi neaparat scortisoara pudra!! Va fi si mai gustoasa!