

Tort de portocale cu gris pentru diabetici



Prieteni dragi, v-am promis niste retete dietetice, retete pentru diabetici in special, si iata ca ma tin de cuvant. Prima ar fi acest tort de portocale cu gris, foarte usor de facut si incredibil de gustos. Pe urmatoarea v-o prezint maine: **Prajitura cu visine pentru diabetici** ☐

M-am gandit ca multora dintre voi v-ar prinde bine astfel de retete, mai ales acum in prag de sarbatori, cand toata familia se aduna la masa, iar unii din ai nostri dragi nu se pot bucura de torturi sau prajituri prea sofisticate.

Ingrediente:

Pentru blat:

- 75 ml suc proaspăt stors de portocale (dintr-o portocală)
- 4 ouă
- 100 g gem de caise pentru diabetici
- 120 ml ulei
- 1 lingură coajă rasă de portocală
- 75 g făină
- 225 g gris
- 2 lingurițe praf de copt

Sirop de portocale:

- 200 ml suc proaspăt stors de portocale (din 2 portocale)
- 1 lingură coajă rasă de portocală
- 50 g fructoză
- 1/2 linguriță zaharină lichidă

Mod de preparare:

Incalziti cuptorul la 175 grade C (foc potrivit). Tapetati o forma cu diam. de 26 cm. cu hartie de copt.

Pentru blatul de portocale si gris, amestecati prima data făina cu praful de copt si cerneti-le impreună; adaugati apoi grisul.

Separati ouale. Bateti galbenusurile cu dulceata de caise, uleiul, coaja si sucul de portocale. Adaugati amestecul de făina si gris. Bateti albusurile spuma cu un praf de sare si inglobati-le in compozitie.

Turnati aluatul in forma, nivelati-l si lasati prajitura la copt cca. 30-35 de minute. Scoateti prajitura de la cuptor si lasati-o sa se raceasca.

Pentru siropul de portocale, amestecati fructoză cu zaharină, coaja si sucul de portocale. Lasati sa fiarba cca. 2 minute si apoi turnati siropul peste prajitura caldă. Aveti rabdare, turnati puțin cate puțin, pana când se absoarbe in totalitate.

Ornati cu bucatele de portocală si serviti (o puteti servi cu un

pic de frisca batuta).





E minunata!!!!!!!



Sfat: Puteti transforma tortul in prajitura. Forma sa fie de aprox. 25 x 35cm.