

# Wegańskie kruche ciasto z wiśniami i budyniem

*Z wypiekami jest ten problem (przynajmniej dla niektórych ☐ ), że mają dużo cukru, a co za tym dużo kalorii. A ciasto z wiśniami to już na pewno musi mieć dużo cukru – ktoś może się o to martwić – bo wiśnie są raczej cierpkie w smaku. Otóż ten problem można rozwiązać poprzez zamianę zwykłego cukru na jego zdrowszy niskokaloryczny zamiennik\*. W każdym razie ja w tym przepisie właśnie takiego używam (ale przy jego braku cukier brązowy, kokosowy czy zwykły też się nadaje, chociaż zachęcam do używania zdrowszej wersji ☐ ). I to kruche ciasto z wiśniami i budyniem wychodzi idealnie słodkie. Krótko mówiąc, pysznie smakuje i apetycznie się prezentuje. Polecam!*





***Składniki (blaszka o wymiarach 21 cm x 26 cm):***

- 3 szklanki (720 ml) mąki orkiszowej typu 700 (lub pszennej)
- 1 1/2 łyżeczki (7 ml) proszku do pieczenia
- 1/3 szklanki (80 ml) erytrytolu\* (lub brązowego cukru albo ksylitolu)
- 1/4 szklanki (60 ml) oleju roślinnego (nie kokosowego)
- 1/2 szklanki (120 ml) tłustego mleka kokosowego z puszki (ja używam takiego o 22% zawartości tłuszczu)

***Nadzienie:***

- 600 g wiśni bez pestek
- 2 łyżki (30 ml) erytrytolu (lub ksylitolu, ewentualnie brązowego cukru)

***Masa budyniowa (podobna jak w przepisie na [ciasto "Fale Dunaju"](#)):***

- 400 ml mleka kokosowego z puszki

- 2 szklanki (480 ml) mleka roślinnego bez cukru (ja używam sojowego)
- 1 budyń (40 g) waniliowy bez cukru
- 1 budyń (40 g) śmietankowy bez cukru
- 2 łyżeczki (10 ml) agaru w proszku
- 1/3 szklanki (80 ml) erytrytolu (lub ksylitolu, ewentualnie innego cukru)

#### *Wierzch:*

- zmiksowany erytrytol (lub ksylitol, ewentualnie cukier puder)

\* Erytrytol to niskokaloryczny cukier o indeksie glikemicznym (IG) zero\*\*. Więcej informacji o nim znajdziecie [tutaj](#). Można użyć też innego słodzika o nazwie stewia, który ma IG zero i zero kalorii.

\*\* UWAGA: Ciasto słodzone cukrem o indeksie glikemiczny zero (tak jak użyty w tym przepisie erytrytol) wcale nie oznacza, że automatycznie jest ono idealne czy nawet odpowiednie dla diabetyków! Trzeba wziąć pod uwagę IG pozostałych składników.

#### **Wykonanie:**

Umyte i odcedzone wiśnie bez pestek – ja dryluję używając tępej końcówki drewnianego patyczka do szaszłyków ☐

Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180 stopni C.

Mąkę przesiewamy przez sito, podobnie jak proszek do pieczenia. Dodajemy erytrytol i dokładnie mieszamy. Dodajemy mleko kokosowe oraz olej, mieszamy i wyrabiamy aż uzyskamy jednolitą masę. Dzielimy ją na dwie części: zwykle dzielę na 40% i 60% – większą przeznaczamy na spód, a troszkę mniejszą na wierzch.

Większą dzielimy na mniejsze kawałki i układamy na spodzie blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Dociskając rozprowadzamy równomiernie po powierzchni. Nakłuwamy widelcem.

Na ciasto wykładamy wydrylowane wiśnie i rozprowadzamy równomiernie, żeby je całkowicie zakryły. posypujemy erytrytolem lub innym cukrem.



Następnie, przystępujemy do przygotowania masy budyniowej. W garnku z grubym dnem mieszamy mleko koksowe, sojowe, budynie, agar i erytrytol (lub cukier). Całość zagotowujemy, skręcamy ogień i gotujemy często mieszając aż uzyskamy konsystencję gęstego budyniu.

Gotową i jeszcze ciepłą masę budyniową wykładamy na posłodzone wiśnie i równomiernie rozprowadzamy.

Na zakończenie, drugą część surowego ciasta ucieramy na grubych oczkach tarki i rozprowadzamy równomiernie po wierzchu.

Pieczemy w temperaturze 180 stopni C przez około 40-45 minut albo aż do momentu, gdy wierzch się zarumieni. Ja zwykle używam funkcji termoobiegu.

Po upieczeniu odstawiamy do przestudzenia, po czym wkładamy do lodówki, żeby masa budyniowa troszkę stężała. Podajemy posypane zmielonym erytrytolem (lub cukrem pudrem).

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☺  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**