



# Τάρτα με φράουλες χωρίς γλουτένη

20'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

20'  
Χρόνος  
Ψησίματος

6-8  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

Για τη βάση

- 50 γρ. φιστίκια, θρυμματισμένα
- 170 γρ. αλεύρι χωρίς γλουτένη
- 50 γρ. καρύδα, τριμμένη
- 140 γρ. βούτυρο, κομμένο σε μικρά κυβάκια
- 100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

Για τη γέμιση

- 4 ασπράδια
- 70 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1/2 κ.γ. εκχύλισμα πικραμύγδαλου
- 140 γρ. καρύδα, τριμμένη
- 450 γρ. φράουλες, μικρές, κομμένες στη μέση

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

519 Θερμίδες (kcal)	33.0 Λιπαρά (γρ.)	22.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	45.0 Υδατ/κες (γρ.)
26%	47%	110%	17%
27.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.19 Αλάτι (γρ.)
30%	12%	34%	3%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Αυτή η συνταγή είναι μία καλοκαιρινή, ελαφριά συνταγή και ειδική για όσους έχουν δυσανεξία στη γλουτένη!  
Για τη βάση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Ανακατεύουμε τα θρυμματισμένα φιστίκια, το αλεύρι, την καρύδα, το βούτυρο και τη ζάχαρη σε ένα μεγάλο **μπολ**.
- Αρχίζουμε να πλάθουμε με τα χέρια το ζυμάρι μας μέχρι να πάρουμε μία θρυμματισμένη ζύμη. Δεν τη ζυμώνουμε πολύ.
- Βάζουμε το ζυμάρι μας στη βάση μιας ταρτιέρας διαμέτρου 26 εκ. σε κομμάτια και το πιέζουμε στη βάση και τα πλάγια ώστε να ενωθεί και να γίνει ένα.
- Ψήνουμε για 20 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει.

Για τη γέμιση

- Χτυπάμε τα ασπράδια με τη ζάχαρη στο μίξερ με το σύρμα μέχρι να σφίξει η μαρέγκα, να μένει πάνω στο σύρμα.
- Όταν η μαρέγκα μας είναι έτοιμη προσθέτουμε το πικραμύγδαλο, την καρύδα και ανακατεύουμε απαλά με μία κουτάλα.
- Αδειάζουμε όλη τη γέμιση πάνω από τη ζύμη της τάρτας.
- Αν θέλουμε πιέζουμε με τα χέρια μας τις φράουλες να βγάλουν λίγο ζουμάκι.
- Ρίχνουμε τις φράουλες πάνω από τη γέμιση και σερβίρουμε.

## Tip

Αν δε θέλουμε αλεύρι χωρίς γλουτένη μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με το κανονικό!