

QUICHE DE FRUTAS TROPICAIS

INGREDIENTES

200 g de biscoito integral de gergelim

350 g de manteiga sem sal

3 colheres de sopa de açúcar demerara ou orgânico

1 clara em neve

1 gema

200 ml de leite integral

2 colheres de sopa rasas de amido de milho ou cremogema de baunilha

2 colheres de sopa de açúcar

frutas da época

2 colheres de açúcar demerara ou orgânico

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio: Misture em uma panela (preferencialmente antiaderente), o leite, o amido de milho ou cremogema, o açúcar e a gema. Leve ao fogo médio mexendo bem até o creme estar totalmente cozido, reserve.

Pique as frutas em cubos ou da maneira que preferir e reserve.

MONTAGEM:

Montagem: Coloque o creme em cima da massa já pré- assada e depois coloque as frutas frescas na disposição que mais lhe agradar.

Polvilhe com o açúcar e leve à geladeira até a hora de servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34658-quiche-de-frutas-tropicais.html>