



całość (14 porcji) 1838 kcal
1 porcja ok. 133 kcal

Świąteczne dietetyczne ciasto z czerwonej fasoli czyli kakaowiec

Składniki:

800 g czerwonej fasoli
100 g gorzkiej czekolady
2 średnie sztuki dojrzałych bananów
40 g suszonej żurawiny(garść)
2 łyżeczki ksylitolu
1 łyżka kakao
3 jajka
łyżeczka sody oczyszczonej

Sposób przygotowania:

Keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia, piekarnik nagrzać do 180 stopni. Fasolę wyplukać i odsączyć na durszlaku. Fasolę, żurawinę i banany przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa - musi być naprawdę dobrze zmielone, żeby ciasto trzymało formę i nie rozpadało się podczas krojenia. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej i dodać ją do masy. Wbić jajka, sodę oczyszczoną, całość miksować do gładkości. Masę przelać do formy i piec w temperaturze 180 stopni przez 45 minut. Po wystudzeniu ciasto polać roztopioną czekoladą.



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA,
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
WEGETARIANSKA