

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Ciasto czekoladowe z kaszą gryczaną i kokosem](#)

Ciasto czekoladowe z kaszą gryczaną i kokosem

★★★★★ (31)

🕒 40 minut +

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

300 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥚 Białko	🍷 Węglowod.	👤 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
271.22 kcal	6.25 g	29.28 g	16.44 g	4.65 g	13.56 %
13.56%	12.5%	10.84%	23.49%	18.6%	



Składniki

- Czekolada gorzka - 100g
- Kasza gryczana sucha - 100g
- Wiórki kokosowe - 50g (8 1/3 łyżki stołowej)
- Mleczko kokosowe - 120g (1/2 szklanki)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Kakao 16%, proszek - 10g (łyżka stołowa)
- Maliny, mrożone - 150g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 2/3 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj w lekko osolonej wodzie, odcedź i ostudź. Czekoladę połam i rozpuść w kąpieli wodnej. Oddziel żółtka od białek.

KROK 2: Kaszę wymieszaj z mleczkiem, dodaj kakao, rozpuszczoną czekoladę, mąkę kokosową, miód oraz żółtka jaj. Całość wymieszaj, a następnie dokładnie zblenduj.

KROK 3: Białka jaj ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli i dodaj ją do wcześniej zblendowanej masy, całość wymieszaj już za pomocą łyżki.

KROK 4: Dno formy do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia i opcjonalnie posyp odrobiną wiórków kokosowych, przełóż ciasto do formy i łyżką rozprowadź je dokładnie w formie.

KROK 5: Na wierzchu ciasta ułóż maliny, lekko je dociśnij, aby zanurzyły się w masie. Ciasto włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piecz około 35 minut.

KROK 6: Po wyjęciu ciasta z piekarnika wyłóż je na deskę (najlepiej na wierzch położyć deseczkę i razem z nią obrócić formę tak, aby ciasto od razu wylądowało na podstawie, można też użyć talerza), zdejmij lekko przyklejony papier do pieczenia.

*Posyp wierzch ciasta resztą wiórków kokosowych. Podawaj na ciepło lub na zimno.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

