



Bezglutenowe ciasto cytrynowe

★★★★★ (34)

🕒 60 minut +

🍴 16 osób

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (97 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 292.39 kcal 14.62%	🥚 Białko 7.10 g 14.2%	🍞 Węglowod. 18.82 g 6.97%	🌿 Tłuszcze 21.60 g 30.86%	🌾 Błonnik 2.90 g 11.6%	GDA 14.62 %
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------



Składniki

- Migdały, płatkі - 200g (20 łyżek stołowych)
- Słonecznik, nasiona - 100g (10 łyżek stołowych)
- Daktylę, suszone - 150g
- Kakao niskotłuszczowe - 10g (łyżka stołowa)
- Mleczko kokosowe - 800g (80 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 60g (20 łyżeczek)
- Skórka z cytryny - 5g (łyżeczka)
- Orzechy nerkowca - 120g
- Skrobia kukurydziana - 15g (1 ½ łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Miód pszczeni - 96g (8 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

SPÓD:

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Daktylę zalej wrzącą wodą i odstaw na 15 minut do zmięknienia.

KROK 2: Na rozgrzanej suchej patelni upraż nasiona słonecznika. Następnie przełóż je do misy blendera, dodaj płatki migdałowe, kakao i odsączone daktylę. Miksuj do momentu uzyskania zbitęj masy.

KROK 3: Tak przygotowany spód ciasta przełóż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę (20x20cm) i piecz w piekarniku przez 8 minut.

KREM:

KROK 1: Orzechy nerkowca zalej gorącą wodą i odstaw na godzinę.

KROK 2: Z bardzo dobrze schłodzonego mleczka kokosowego zbierz łyżką wierzchnią śmietankę i przełóż do miski.

KROK 3: Do miski ze śmietanką kokosową dodaj wyciśnięty sok z cytryny, startą skórkę z cytryny, odcedzone i osuszone orzechy nerkowca, skrobię kukurydzianą, szczyptę soli oraz miód. Miksuj wszystko przy użyciu blendera do momentu uzyskania gładkiego kremu.

KROK 4: Na upieczony spód wyłóż krem i rozsmaruj go za pomocą łyżki. Tak przygotowane ciasto piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 20 minut.

KROK 5: Upieczone ciasto odstaw do ostudzenia, a następnie wsadź na noc do lodówki.

*Gotowe ciasto pokrój na kwadraty i każdy udekoruj plasterkiem cytryny.

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

