

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Bezglutenowy chlebek bananowy z orzechami](#)

Bezglutenowy chlebek bananowy z orzechami

★★★★★ (17)



50 minut



10 osób



łatwy

Wartości odżywcze

341 kcal / 1 porcję (135 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
252.49 kcal	5.83 g	19.35 g	17.53 g	1.95 g	12.62 %
12.62%	11.66%	7.17%	25.04%	7.8%	



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 80g
- Banan - 600g
- Jaja kurze surowe - 300g (6 sztuk)
- Ksylitol - 28g (4 łyżeczki)
- Laska wanilii - 1.5g (sztyka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Olej kokosowy - 60g
- Mąka kokosowa - 150g (1 ¼ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 1.5g (½ szczypty)
- Orzechy włoskie - 72g (18 sztuk)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Masło orzechowe - 40g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmiej, uprzednio podprażoną kaszę jaglaną w młynku do kawy na mąkę.

KROK 2: W dość dużej misce umieść obrane i rozdrobnione na mniejsze kawałki banany. Wybierz do nich jaja, dodaj olej kokosowy, ksylitol, a także ziarenka z przekrojonej na połówki laski wanilii. Dodaj przyprawy i zmiksuj za pomocą blendera ręcznego na gładką masę.

KROK 3: Do masy przesiej mąkę jaglaną oraz mąkę kokosową wymieszane z sodą oczyszczoną i proszkiem do pieczenia. Całość dokładnie wymieszaj silikonową szpatułką dodatkowo, specjalnie napowietrzając całą masę.

KROK 4: Orzechy włoskie posiekaj na dość drobne kawałki i dodaj je do masy bananowej. Ponownie wymieszaj.

KROK 5: Tak przygotowane ciasto umieść w wyłożonej papierem do pieczenia keksówce. Na górze posyp je sezamem. Wyłóż w równych odstępach masło orzechowe i za omocą drewnianego patyczka spróbuj wmasować je nieco w masę.

KROK 6: Ciasto wsadź do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i piecz przez 60 minut lub do uzyskania efektu tzw. "suchego patyczka".

Smacznego!

