



całość 1475 kcal,
1 kawałek ok. 70 kcal

Bezglutenowe ciasto czekoladowe z fasoli

Składniki:

2 puszki czerwonej fasoli
1 średni dojrzały banan
6 suszonych daktyli
2 jaja
tabliczka gorzkiej czekolady
łyżeczka cynamonu
1 i 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
szczypta soli

Sposób przygotowania:

Fasolę odcedzić na sitku. Czekoladę rozpuścić w kąpielii wodnej (w niewielkim garnku zagotować trochę wody, na garnku postawić miskę z pokruszoną czekoladą tak aby dno miski nie dotykało wody w garnku). Jajka wbić do dużej do miski i roztrzepać. Do jajek dołożyć pozostałe składniki i dokładnie zmiksować blenderem. Ciasto przełożyć do formy na keks. Piec przez 30 do 40 minut w temperaturze 180 stopni.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURDYZY



POTRAWA
BEZ DROZDZY



POTRAWA
WEGETARIANSKA