

CIĄSTO Z FAŚOLI

1 porcja (100 g) = 260 kcal, b = 7 g, t = 10 g, w = 36 g, bł. = 6 g

Do wykonania ciasta z fasoli będzie Ci potrzebna:

(12 kawałków)

- 220 g ugotowanej czerwonej fasolki, opcjonalnie fasolki z puszki
- 240 g (3 sztuki) banana bez skórki
- 125 g (5 łyżek) miodu
- 30 g (3 łyżki) kakao
- 100 g (1/2 szklanki) kaszy mannej
- 12 g (2 miarki) Błonnika Primvitalnego
- 40 g wiórek kokosowych
- 2 łyżeczki sody
- 150 g rodzynek
- 260 g (4 sztuki) jajek
- sól
- 90 g (1 tabliczka) czekolady gorzkiej 70% kakao
- 40 g płatków z migdałów

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- z puszki albo ugotowaną do miękkości czerwoną fasolkę zmiksuj z bananem na gładką masę
- dodaj miód, kakao, żółtka, kaszę manną, Błonnik Primvitalny, wiórki kokosowe i rodzynki, dobrze wymieszaj
- następnie dodaj sodę i także dobrze wymieszaj
- białka z jajek ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę
- dodaj do pozostałych składników i delikatnie wymieszaj
- włóż do nagrzanego do 180°C piekarnika i piecz 35-40 minut
- koniecznie sprawdź patyczkiem, czy ciasto upiekło się w środku
- po ostygnięciu polej czekoladą roztopioną w kąpeli wodnej i posyp płatkami z migdałów

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>