



całość (14 porcji) 1279 kcal
1 porcja 90 kcal

Ciasto (bez mąki) z czerwonej fasoli

Składniki:

4 jaja
35g stewii
50g cukru trzcinowego
2 łyżki oliwy z oliwek (może być olej rzepakowy)
1 łyżeczka aromatu waniliowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
3 łyżki kakao
1 szczypta soli
1 puszka fasoli konserwowej czerwonej
1 łyżki powideł śliwkowych
2 łyżeczki wiórków kokosowych

Sposób przygotowania:

Fasolę odsączyć z zalewy i zmiażdżyć blenderem lub w thermomix, przełożyć do innego naczynia. Jaja, cukier i stewię zmiksować na jednolitą masę. Dodać oliwę (olej), aromat waniliowy, proszek do pieczenia, szczyptę soli, kakao i dalej przez krótką chwilę miksować. Ciągłe miksując dodać małymi porcjami wcześniej przygotowaną fasolę. Gotowe ciasto wylać do przygotowanej do pieczenia foremki (wymiary 28cm x 9cm mierzona na spodzie formy) i piec w piekarniku w temperaturze 180 stopni około 35 minut (sprawdzać wykałaczką) bez termoobiegu.

UWAGA! Ciasto jest rzadkie, nie należy się tym przejmować. Podczas pieczenia może pękać. Po wystudzeniu górę ciasta posmarować cienką warstwą powideł i posypać wiórkami kokosowymi.

W wariacie świątecznym można dosypać do ciasta dwie łyżeczki przyprawy do piernika.



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW