



całość 1930 kcal, kawałek ok.
190 kcal

Ciasto kokosowe

Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 puszka mleka kokosowego
- 2 łyżki ksylitolu
- 3 łyżki wody
- 2 łyżki amarantusa
- 2 łyżeczki oleju kokosowego
- 1 łyżeczka naturalnego aromatu migdałowego
- sok z 1 cytryny
- ½ szklanki wiórków kokosowych

Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do temperatury 180 stopni. Kaszę wypłukać, zagotować z mlekiem kokosowym i ksylitolem, a następnie ostudzić. Ugotowaną kaszę wraz z resztą składników zmiksować na w miarę jednolitą masę. Przełożyć do formy okrągłej formy o średnicy 20 cm wyłożonej papierem do pieczenia, posypać wiórkami kokosowymi. Całość piec przez około 50 minut. Po tym czasie wyjąć z piekarnika i zostawić do pełnego wystudzenia, a na noc najlepiej włożyć do lodówki.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
WEGANSKA



POTRAWA
BEZ DROżdZY