



## Gryczane ciasto czekoladowe z malinami

★★★★★ (17)

60 minut

8 osób

łatwy

## Wartości odżywcze

**210 kcal** / 1 porcję (78 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>271.15 kcal</b> 13.56%	Białko <b>6.57 g</b> 13.14%	Węglowod. <b>27.69 g</b> 10.26%	Tłuszcze <b>17.01 g</b> 24.3%	Błonnik <b>4.66 g</b> 18.64%	<b>GDA</b> <b>13.56%</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Kasza gryczana sucha - 100g
- Czekolada gorzka - 100g
- Wiórki kokosowe - 60g (10 łyżek stołowych)
- Mleczko kokosowe - 120g (12 łyżek stołowych)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Kakao 16%, proszek - 10g (łyżka stołowa)
- Maliny - 120g (szklanka)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę gryczaną ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu. Ostudź.

**KROK 2:** Czekoladę połam na kawałki i umieść ją w metalowej miseczce. Następnie rozpuść ją w kąpieli wodnej.

**KROK 3:** Ostudzoną kaszę gryczaną wymieszaj ze zmielonymi w młynku do kawy wiórkami kokosowymi, następnie dodaj do mieszanki kakao, mleczko kokosowe, syrop klonowy oraz żółtko. Powstałą masę dokładnie zblenduj.

**KROK 4:** W oddzielnej misce ubij białka na sztywną pianę, dodaj ją delikatnie do masy czekoladowej i delikatnie wymieszaj łyżką.

**KROK 5:** Formę wyłoż papierem do pieczenia. Na jej dno wysyp wiórki kokosowe, a następnie przenieś masę z białkami do formy.

**KROK 6:** Na wierzchu ciasta układamy maliny wciskając je nieco w jego głąb, do momentu lekkiego zanurzenia. Wstaw ciasto do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz około 35-40 minut.

Smacznego!

