



Bezglutenowe ciasto cytrynowe

★★★★★(33)

🕒 60 minut

🍴 16 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (97 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 292.39 kcal 14.62%	🥚 Białko 7.10 g 14.2%	🍞 Węglowod. 18.82 g 6.97%	🌿 Tłuszcze 21.60 g 30.86%	🌾 Błonnik 2.90 g 11.6%	GDA 14.62 %
---	------------------------------------	--	--	-------------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Migdały, płatki - 200g (20 łyżek stołowych)
- Słonecznik, nasiona - 100g (10 łyżek stołowych)
- Daktyle, suszone - 150g
- Kakao niskotłuszczowe - 10g (łyżka stołowa)
- Mleczko kokosowe - 800g (80 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 60g (20 łyżeczek)
- Skórka z cytryny - 5g (łyżeczka)
- Orzechy nerkowca - 120g
- Skrobia kukurydziana - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Miód pszczelel - 96g (8 łyżeczek)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

SPÓD:**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Daktyle zalej wrzącą wodą i odstaw na 15 minut do zmięknienia.**KROK 2:** Na rozgrzanej suchej patelni upraż nasiona słonecznika. Następnie przełóż je do miski blendera, dodaj płatki migdałowe, kakao i odsączone daktyle. Miksuj do momentu uzyskania zbitej masy.**KROK 3:** Tak przygotowany spód ciasta przełóż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę (20x20cm) i piecz w piekarniku przez 8 minut.**KREM:****KROK 1:** Orzechy nerkowca zalej gorącą wodą i odstaw na godzinę.**KROK 2:** Z bardzo dobrze schłodzonego mleczka kokosowego zberz łyżką wierzchnią śmietankę i przełóż do miski.**KROK 3:** Do miski ze śmietanką kokosową dodaj wyciśnięty sok z cytryny, startą skórkę z cytryny, odcedzone i osuszone orzechy nerkowca, skrobię kukurydzianą, szczyptę soli oraz miód. Miksuj wszystko przy użyciu blendera do momentu uzyskania gładkiego kremu.**KROK 4:** Na upieczony spód wyłóż krem i rozsmaruj go za pomocą łyżki. Tak przygotowane ciasto piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 20 minut.**KROK 5:** Upieczone ciasto odstaw do ostudzenia, a następnie wsadź na noc do lodówki.

**Gotowe ciasto pokrój na kwadraty i każdy udekoruj plastrem cytryny.*

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

