



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bezglutenowy chlebek bananowy z orzechami



Bezglutenowy chlebek bananowy z orzechami

★★★★★ (16)

50 minut

10 osób

łatwy

Wartości odżywcze

341 kcal / 1 porcję (135 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 252.49 kcal 12.62%	Białko 5.83 g 11.66%	Węglowod. 19.35 g 7.17%	Tłuszcze 17.53 g 25.04%	Błonnik 1.95 g 7.8%	GDA 12.62 %
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 80g
- Banan - 600g
- Jaja kurze surowe - 300g (6 sztuk)
- Ksylitol - 28g (4 łyżeczki)
- Laska wanilii - 1.5g (sztuka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Olej kokosowy - 60g
- Mąka kokosowa - 150g (1 ¼ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 1.5g (½ szczypty)
- Orzechy włoskie - 72g (18 sztuk)
- Sezam, nasiona - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmiel, uprzednio podprażoną kaszę jaglaną w młynku do kawy na mąkę.

KROK 2: W dość dużej misce umieść obrane i rozdrobnione na mniejsze kawałki banany. Wybij do nich jaja, dodaj olej kokosowy, ksylitol, a także ziarenka z przekrojonej na połówkę laski wanilii. Dodaj przyprawy i zmiksuj za pomocą blendera ręcznego na gładką masę.

KROK 3: Do masy przesiej mąkę jaglaną oraz mąkę kokosową wymieszane z sodą oczyszczoną i proszkiem do pieczenia. Całość dokładnie wymieszaj silikonową szpatułką dodatkowo, specjalnie napowietrzając całą masę.

KROK 4: Orzechy włoskie posiekaj na dość drobne kawałki i dodaj je do masy bananowej. Ponownie wymieszaj.

KROK 5: Tak przygotowane ciasto umieść w wyłożonej papierem do pieczenia keksówce. Na górze posyp je sezamem. Wyłóż w równych odstępach masło orzechowe i za omocą drewnianego pateczka spróbuj wmaszać je nieco w masę.

KROK 6: Ciasto wsadź do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i piecz przez 60 minut lub do uzyskania efektu tzw. "suchego patyczka".

Smacznego!

- Masło orzechowe - 40g (2 łyżki stołowe)

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

