

Bezglutenowe ciasto cytrynowe

★★★★★½ (34)

60 minut + | 16 osób | łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (97 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
292.39 kcal	**7.10** g	**18.82** g	**21.60** g	**2.90** g	**14.62** %
14.62%	14.2%	6.97%	30.86%	11.6%	

* 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 pszczeli - 96g (8 łyżeczek)

Sposób przyrządzenia

SPÓD:

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Daktyle zalej wrzącą wodą i odstaw na 15 minut do zmiękknięcia.

KROK 2: Na rozgrzanej suchej patelni upraż nasiona słonecznika. Następnie przełóż je do misy 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 zbierz 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

