



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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 kąpielii 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 żółtka. 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!

