



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bezglutenowy makowiec z kaszą jaglaną



Bezglutenowy makowiec z kaszą jaglaną

★★★★★(11)

30 minut

8 osób

łatwy

Wartości odżywcze

428 kcal / 1 porcję (158 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 270.35 kcal 13.52%	Białko 5.39 g 10.78%	Węglowod. 41.84 g 15.5%	Tłuszcze 9.13 g 13.04%	Błonnik 4.35 g 17.4%	GDA 13.52 %
--	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Daktyle, suszone - 100g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 1.5g (sztuka)
- Masa makowa - 800g
- Daktyle, suszone - 100g
- Olej kokosowy - 20g
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

Ciasto:

KROK 1: Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj według przepisu producenta umieszczonego na opakowaniu produktu. Ostudź. W międzyczasie namocz daktyle we wrzątku.

KROK 2: Ugotowaną kaszę przełóż do dość dużej miski i zblenduj z masłem, łyżeczką cynamonu, wydlubanymi pestkami z laski wanilii oraz wcześniej namoczonymi daktylami. Dokładaj stopniowo masę makową i wszystko dokładnie zblenduj.

KROK 3: Tortownicę o średnicy 26 cm wyłóż papierem do pieczenia, tak aby wystawał poza formę. Przełóż masę makowo-jaglana i odstaw do ostudzenia.

Polewa daktylowo-czekoladowa:

KROK 1: Namocz 100g daktyli we wrzątku i odstaw je na ok. 10 minut.

KROK 2: Po tym czasie połącz je w misce z olejem kokosowym i kakao. Całość zmiksuj blenderem na gładką masę. Tak przygotowaną polewę przełóż na ciasto i dokładnie rozprowadź.

*Ciasto udekoruj według uznania pokuszonymi orzechami lub wiórkami kokosowymi.

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

