



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Gryczane ciasto z jagodami i orzechami



Gryczane ciasto z jagodami i orzechami

★★★★★(7)



75 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

434 kcal / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 277.90 kcal 13.9%	Białko 5.92 g 11.84%	Węglowod. 26.51 g 9.82%	Tłuszcze 17.77 g 25.39%	Błonnik 3.31 g 13.24%	GDA 13.9 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jagody, mrożone - 250g
- Kasza gryczana sucha - 150g
- Mąka kukurydziana - 30g (2 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 1.5g (½ szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Syrop klonowy - 100g (20 łyżeczek)
- Mleko migdałowe - 100g (½ szklanki)
- Aromat migdałowy - 2g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 80g (8 łyżek stołowych)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie - 100g (25



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 160 st. C.

KROK 2: Kwadratową blaszkę o wymiarach 20x20 wyłóż papierem do pieczenia. W młynku do kawy zmiel na mąkę kaszę gryczaną. Odlóż 1 łyżkę do szklanki.

KROK 3: W dużej misce wymieszaj zmieloną kaszę gryczaną, mąkę kukurydzianą, bezglutenowy proszek do pieczenia, sodę i sól.

KROK 4: W oddzielnej misce wymieszaj syrop klonowy, mleko migdałowe i olej rzepakowy. Zmiksuj mokre składniki z jajkami, dodaj siemię lniane, kilka kropel aromatu migdałowego i dokładnie wymieszaj.

KROK 5: Mrożone jagody wymieszaj z resztką odłożonej mąki gryczanej.

KROK 6: Mokre składniki połącz z suchymi za pomocą silikonowej szpatułki. Następnie dodaj mrożone owoce i dokładnie włącz je z ciastem.

KROK 7: Powstałą masę przełóż do wcześniej przygotowanej blaszki. Wierzch posyp posiekanymi orzechami włoskimi. Ciasto wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez około godzinę lub do uzyskania efektu "suchego patyczka".

Smacznego!

sztuk)

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

