

# CIASTO CZEKOLADOWE Z KASZY

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>10 os.</b>	<b>90</b>	<b>192 kcal</b>	<b>6</b>	<b>37</b>	<b>4</b>

---

Przedstawiony przepis, to najprostsza wersja tego ciasta. Można eksperymentować, dodać orzechy, suszone owoce, kawałki dobrej jakości czekolady lub kaszę ugotować na mleku kokosowym.. nie ważne na którą opcję się zdecydujesz, na pewno nie pożałujesz :)

## SKŁADNIKI

### na ciasto

- 1 i 1/3 szklanki kasza jaglana
- 250g daktyle suszone
- 3 łyżki erytrytol
- 3 łyżki kakao
- 3 szt. jajo kurze
- 1/2 łyżeczki soda oczyszczona
- 1/2 łyżeczki proszek do pieczenia

### na polewę

- 4 łyżki śmietanka kokosowa
- 5-6 łyżek woda
- 1,5 łyżki erytrytol
- 3 duże łyżki kakao

## PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę jaglaną opłukać, zalać 3 szklankami wody i gotować na małym ogniu ok. 20-25 min. W razie potrzeby dolać więcej wody w trakcie gotowania. Kasza ma wchłonąć całą wodę i być lekko rozgotowana.
2. Daktyle zalać wrzątkiem i odłożyć na 15 min.
3. Białka oddzielić od żółtek.
4. Ugotowaną i jeszcze ciepłą kaszę zblendować z odcedzonymi z wody daktylami, żółtkami, erytrytolem, kakao, sodą i proszkiem do pieczenia. Masa powinna być gładka.
5. W osobnej misce ubić białka na sztywną pianę i wmieszać delikatnie do wcześniej przygotowanej masy.
6. Tortownicę o średnicy 24cm wyłożyć papierem do pieczenia i przelać do niej masę.
7. Piec w temp. 180 stopni przez 40-50min (do tzw. suchego patyczka).
8. Przygotować polewę. Śmietankę i wodę wlać do małego garnka, dodać erytrytol i zagotować. Zmniejszyć ogień i cały czas mieszając dodawać porcjami kakao. Mieszać intensywnie, by powstała

gładka polewa, bez grudek.

9. Polewę wylać na ciasto. Dowolnie udekorować.