

# CIASTO Z MALINAMI I BUDYNIEM (BEZ GLUTENU, BEZ JAJEK)

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>12 os.</b>	<b>50</b>	<b>285 kcal</b>	<b>3,6</b>	<b>37</b>	<b>14</b>

---

Kruchutkie, lekko kwaśne ciasto. Szybkie i łatwe w przygotowaniu. Ciężko się powstrzymać przed zjedzeniem kolejnego kawałka..

## SKŁADNIKI

### na ciasto

- 1 szklanka mąka ryżowa
- 0,5 szklanki mąka z tapioki/ziemniaczana
- 1,5 szklanki płatki owsiane, bezglutenowe
- 150g masło klarowane, w temp. pokojowej
- 50g erytrytol
- 0,5 łyżeczki proszek do pieczenia

### na nadzienie

- 400ml mleko ryżowo-kokosowe
- 20g erytrytol
- 1 op. budyń waniliowy, bezglutenowy Amylon
- 400g świeże maliny

## PRZYGOTOWANIE

1. Składniki na ciasto włożyć do miski i rozgnieść między palcami, tak aby powstała kruszonka.
2. Formę o wymiarach 26×21 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Na spód wysypać połowę kruszonki i delikatnie uklepać. Spód podpiec w piekarniku w 180 stopniach przez ok. 12 min.
3. Przygotować budyń: 200ml mleka z erytrytolem podgrzać, a pozostałe 200ml wymieszać w garnuszku z budyń waniliowym. Gdy mleko się zagotowuje, włączyć zawartość garnuszka, zmniejszyć ogień i mieszać energicznie do powstania gęstego budyniu.
4. Na podpieczony spód wyłożyć budyń, maliny i posypać pozostałą kruszonką.
5. Całość piec w temp. 180 stopni przez 15-20 min.
6. Posypać pudrem z erytrytolu lub polać miodem.