

CIASTO MARCHEWKOWE Z CZEKO-ŚLIWKĄ (BEZGLUTENOWE)

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
8 os.	80	241 kcal	5	35	9

Ciasto marchewkowe przekładane domowym powidłem śliwkowym z dodatkiem kakao. Niby zwykłe ciasto, a świetnie smakuje i ładnie wygląda - dobrze będzie prezentowało się na gościnnym stole, a na co dzień, można zastąpić nim posiłek.

SKŁADNIKI

na ciasto

- 250g mąka ryżowa
- 50g mąka z tapioki
- 300g marchewka
- 80g erytrytol
- 50g olej kokosowy
- 2 szt. jajka
- 2/3 szklanki ciepła woda
- 2 łyżki siemę lniane, zmielone
- 1 łyżeczka cynamon mielony
- 1/2 łyżeczki imbir mielony
- 1 łyżeczka soda oczyszczona

na krem czeko-śliwka

- 150g śliwki suszone
- 100ml woda
- 1 łyżka kakao

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki powinny być w temp. pokojowej
2. Siemę lniane zalać ciepłą wodą, odstawić na 15-30 min, aż napęcznieje i powstanie kleik.
3. Marchewkę obrać i zetrzeć na małych oczkach tarki.
4. W jednej misce wymieszać mąki, sodę, erytrytol i przyprawy, a w drugiej roztopiony olej kokosowy, jajka, napęczniałe siemę lniane (razem w wodą).
5. Połączyć zawartość obu naczyń, delikatnie mieszając. Dodać startą marchewkę i wymieszać.
6. Piec w temp. 180 stopni przez 40-50 min (do suchego patyczka), w tortownicy o średnicy 21cm wyłożonej papierem do pieczenia (samo dno).
7. W międzyczasie przygotować smarowidło: śliwki przełożyć do małego garnka, zalać wodą i gotować

około 20min. Od czasu do czasu sprawdzać, czy nie wyparowała cała woda – w razie potrzeby dolać.
Gdy śliwki będą miękkie wyłączyć gaz i wystudzić. W blenderze zmiksować ugotowane śliwki i kakao.

8. Upieczone i wystudzone ciasto przeciąć wzdłuż na pół i posmarować czeko-śliwką. Ozdobić dowolnie.