

CZEKOLADOWE CIASTO Z MALINAMI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
10 os.	50min	162 kcal	6	23	7

Świetnie smakuje ze wszystkimi owocami lata.. im dodamy ich więcej, tym lepiej. Długo zachowuje świeżość. Najlepsze na drugi dzień :)

SKŁADNIKI

na ciasto

- 150g mąka jaglana
- 50g mąka kasztanowa
- 2 łyżki kakao
- 30g erytrol
- 4 łyżki olej kokosowy
- 4 szt. jajka
- 2 łyżki mleko kokosowe
- 300g maliny
- 1 łyżeczka soda oczyszczona

na polewę

- 150ml mleko kokosowe
- 1 łyżka olej kokosowy
- 1 łyżka erytrol
- 40g kakao

PRZYGOTOWANIE

1. Mąki, kakao i sodę przesiać i wymieszać z erytrole.
2. Mokre składniki (jajka, rozpuszczony olej kokosowy, mleko) zmiksować.
3. Stopniowo dodawać suche składniki do mokrych, cały czas mieszając.
4. Keksówkę o wymiarach 27×9 cm wysmarować olejem kokosowym i wyłożyć papierem do pieczenia.
5. Ciasto przełożyć do keksówki i wrzucić maliny, tak aby zatopiły się w cieście.
6. Piec w temp. 175 stopni przez 30min.
7. Przygotować polewę: olej kokosowy z mlekiem zagotować w garnku, dodać erytrol i kakao, zmniejszyć ogień i mieszać do uzyskania jednolitej, gładkiej polewy.
8. Upieczone i wystudzone ciasto wyjąć z formy, przeciąć wzdłuż na pół. Połączyć polewą i złączyć połówki ciast. Wierz ciasta również połączyć.