



AGNIESZKA KUŁAGA

MURZYNEK

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
15 os.	120 min	126 kcal	3,9	17,6	4,5

Klasyczny murzynek to jedno z moich ulubionych ciast. Zapraszam do spróbowania jego równie wilgotnej, czekoladowej ale jednocześnie zdrowszej wersji!

SKŁADNIKI

Murzynek

- 600g Batat
- 100g Burak
- 130g Mąka kasztanowa
- 100g Kakao
- 2 sztuki Jajo
- 50g Erytrol
- 20g Olej kokosowy
- 100g Mleko kokosowe
- 130g Jabłko
- 5g Kamień winny
- 2 łyżeczki Przyprawa do piernika (BEZ dodatków Kotanyi)
- pół łyżeczki Sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Bataty obrać, pokroić w ćwiartki, upiec.
2. Buraka obrać, ugotować.
3. Jabłko obrać, pokroić w kostkę.
4. W miseczce połączyć suche składniki.
5. W Thermomixie (lub innym blenderze) zmixować bataty z burakami, olejem, mlekiem kokosowym oraz jajkiem.
6. Wilgotne składniki połączyć z suchymi.
7. Szklaną keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia.
8. Połowę ciasta wyłożyć do keksówki, następnie ułożyć warstwę jabłek oraz pozostałe ciasto.
9. Murzynka upiec w piekarniku – termoobieg, 170 stopni przez 45 minut.
10. Podawać na ciepło lub po ostudzeniu.
11. Znakomicie komponuje się ze zdrowym słonym karmelem, na który przepis już wkrótce!



AGNIESZKA KUŁAGA

*we wszystkie produkty zaopatrzyły mnie delikatesy ekologiczne Konfiturka w Tarnowie.