

ORZECHOWY MIODOWNIK (BEZGLUTENOWY)

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
15 os.	40	262 kcal	6	26	15

Podczas jego pieczenia piękny miodowy zapach roznosi się po całym domu. Pyszny miodownik dla miłośników słodkich ciast z orzechami :)

SKŁADNIKI

na ciasto

- 1 szklanka mąka owsiana bezglutenowa
- 1 szklanka mąka amarantusowa
- 1 łyżeczka soda oczyszczona
- 3 łyżki miód
- 80g masło klarowane
- 2 łyżki erytrytol
- 1 szt. jajko

warstwa orzechowa

- 100g orzechy włoskie
- 2 łyżki miód
- 40g masło klarowane
- 1 łyżka erytrytol

masa

- 100g kasza jaglana
- 50g daktyle suszone
- 4 łyżki śmietanka kokosowa
- 1 łyżeczka agar

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotować ciasto. Mąki przesiać, wymieszać z sodą oczyszczoną. Masło klarowane roztopić z miodem i erytrytolem, wystudzić. Jajko roztrzepać widelcem. Do mąki wlać przestudzone masło i roztrzone jajka. Zagnieść ciasto i podzielić na 2 części.
2. Przygotować warstwę orzechową. Masło klarowane z erytrytolem i miodem zagotować, gotować do momentu rozpuszczenia erytrytolu. Dodać posiekane orzechy, wymieszać, chwilę pogotować.
3. Przygotować masę. Daktyle zalać ciepłą wodą, po 15-20 min odcedzić. Kaszę jaglaną wypłukać, zalać 2 szklankami wody i gotować na małym ogniu, aż kasza wsiąknie całą wodę i będzie miękka (w razie potrzeby dodać więcej wody). Jeszcze ciepłą kaszę zblendować z daktylami, dodać śmietankę i

wymieszać, a następnie masę przenieść do garnka. Agar zalać odrobiną wody, wymieszać, wlać do garnka z kaszą i chwilę wszystko podgotować, cały czas mieszając.

4. Formę o wymiarach 25 x 21 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Z podzielonego ciasta jedną część wyłożyć do formy, wyrównać. Piec w temperaturze 180°C przez około 10 minut.
5. Drugą część ciasta wyłożyć do tej samej formy, nakładając na nią warstwę orzechową. Piec również 10 minut w temperaturze 180°C.
6. Gotowe ciasta przełożyć ciepłą masą jaglaną, ciasto z orzechami układając na wierzchu.