

PIERNIK BEZGLUTENOWY

Liczba porcji
10 os.

Czas
80

Liczba kalorii
251 kcal

Białko
7

Węglowodany
39

Tłuszcze
9

Do przygotowania piernika można użyć dowolnej mieszanki mąk bezglutenowych. Podana w przepisie wersja jest naszym zdaniem najlepsza.

SKŁADNIKI

- 1 szt. banan
- 10 dag suszone daktyle
- 1/2 szklanki oliwa z oliwek
- 1/2 łyżeczki cynamon
- 1/2 łyżeczki imbir, mielony
- 1/2 łyżeczki przyprawa do piernika, bez dodatków
- 1/2 łyżeczki sól himalajska
- 1 puszka pomidory krojone
- 1/2 szklanki mąka gryczana
- 1/2 szklanki mąka jaglana
- 1/2 szklanki mąka amarantusowa
- 1/2 szklanki mąka ryżowa
- 1 łyżka siemę lniane, zmielone
- 1 łyżka sezam, zmielony
- 1 łyżeczka soda oczyszczona
- 50g orzechy macadamia, posiekane
- 50g nasiona słonecznika

PRZYGOTOWANIE

1. Daktyle namoczyć w wodzie i dokładnie odsączyć. Dodać do nich pokrojonego banana, oliwę i zblendować.
2. Dodać wszystkie przyprawy, pomidory w puszcze i znów zblendować.
3. Do otrzymanej masy dodać mąki, sezam, siemę, sodę i zmiksować. Do ciasta wmieszać orzechy i nasiona słonecznika.
4. Ciasto przełożyć do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piec w temp. 200 stopni przez 40-50min.