

PIERNIK PRZEKŁADANY (BEZGLUTENOWY)

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
15 os.	80	262 kcal	5	31	14

Pyszny tradycyjny piernik przekładany domowym powidłem śliwkowym i oblany czekoladą. U nas w wersji bezglutenowej. Na świąteczny stół i spotkania z bliskimi.

SKŁADNIKI

na ciasto

- 2 szklanki mąka ryżowa
- 1 szklanka mąka jaglana
- 3 łyżki skrobia ziemniaczana
- 3 łyżki kakao
- 3 łyżki przyprawa do piernika
- 3 łyżeczki soda oczyszczona
- 4 łyżki erytrytol
- 6 szt. jajo kurze
- 130g olej kokosowy/masło klarowane
- 10 łyżek mleko kokosowe Real Thai
- 200g miód płynny

na powidło

- 250g śliwki suszone
- 1,5 szklanki woda

na polewę

- 100ml mleko kokosowe Real Thai
- 1 łyżeczka olej kokosowy
- 2-3 łyżki erytrytol
- 3 czubate łyżki kakao

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki powinny być w temp. pokojowej.
2. Mąki, sodę, przyprawę korzenną i kakao przesiać, jajka oddzielić od żółtek.
3. Olej kokosowy lub masło klarowane utrzeć z erytrytolem na puszystą masę. Cały czas ucierając dodawać żółtka, jedno po drugim, następnie porcjami dodawać płynny miód. Na końcu dodać przesiane z przyprawami mąki, mleko kokosowe i wymieszać szpatułką.
4. W osobnej misce białka ubić na sztywną pianę i porcjami dodawać do masy, bardzo delikatnie

mieszając.

5. Ciasto przełożyć do formy o wymiarach 21x25cm, wyłożonej papierem do pieczenia i piec w temp. 160 stopni przez około 50-60min (do suchego patyczka).
6. Przygotować powidło śliwkowe. Śliwki wrzucić do garnka, zalać wodą i gotować na małym ogniu pod przykryciem około 30 min. W razie potrzeby dolać wodę. Gdy śliwki będą odpowiednio miękkie, zmiksować je blenderem do konsystencji smarowidła.
7. Przygotować polewę. Mleko kokosowe, olej kokosowy, erytrytol zagotować. Następnie dodać kakao i intensywnie mieszać, do pozbycia się grudek i do zgęstnienia polewy.
8. Upieczone i wystudzone ciasto, przekroić wzdłuż na pół, przesmarować powidłem i połączyć czekoladą.