



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Ciacho bez cukru - przepis

Ciacho bez cukru sprawdzi się wtedy, gdy chcesz przygotować coś słodkiego, ale bez klasycznego cukru w składzie. Warto trzymać się kolejności działań, bo przy deserach nawet drobne szczegóły wpływają na efekt końcowy. Składniki zebrałem osobno, a przygotowanie rozpisałem możliwie praktycznie.

Czas przygotowania: 15 min

Czas całkowity: 45 min

Porcje: 3-4 osoby

Składniki

- 260 g mąki pszennej lub pełnoziarnistej
- 3 dojrzałe banany
- 100 ml jogurtu greckiego
- 75 ml miodu
- 2 łyżki białego sezamu
- 1 jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka masła
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- ½ łyżeczki soli

Dodatkowo:

- 1 banan do dekoracji
- 1 opakowanie sezamków bez cukru lub 3 łyżki prażonych nasion sezamu
- 1 łyżka suszonej żurawiny
- erytrol w proszku (opcjonalnie)

Przygotowanie krok po kroku

1. W dużej misce wymieszaj mąkę, cynamon, sodę i sól. Odstaw.

2. Do blendera włóż banany z jogurtem greckim, miodem, waniliową, łyżką masła i jajkiem. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji, przez ok. 1 minutę. Wlej mokre składniki do suchych i wymieszaj do całkowitego połączenia.
3. Do masy dodaj sezam i delikatnie wmieszaj.
4. Formę do pieczenia o średnicy 20 cm wyłóż papierem do pieczenia i wysmaruj masłem. Przenieś do niej ciasto. Na wierzchu połóż plasterki banana przeznaczonego do dekoracji.
5. Wstaw ciasto do pieca rozgrzanego do 175 st. Celsjusza i piecz przez 25-30 minut lub do suchego patyczka. Wyjmij wypiek i pozostaw w formie do całkowitego ostygnięcia.
6. Wierzch prostego ciasta bez cukru posyp połamanymi sezamkami lub nasionami sezamu, a także owocami żurawiny. Podawaj deser posypany erytrole, jeśli chcesz dodać ciastu słodczy.