



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Ciasto bez mąki bez cukru - przepis

Ciasta bez mąki 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.

Porcje: 8, 8 porcji

Składniki

- 3 dojrzałe banany
- 4 jajka
- 1 szklanka mielonych orzechów
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta soli

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. W misce rozgnieć banany na puree. Dodaj jajka i dokładnie wymieszaj.
3. W osobnej misce połącz mielone orzechy, proszek do pieczenia, cynamon i sól.
4. Połącz składniki mokre z suchymi i wymieszaj do uzyskania jednolitej masy.
5. Przelej ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Piec przez około 30-35 minut, aż ciasto będzie złociste.
7. Po upieczeniu, odczekaj chwilę przed pokrojeniem.