



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Ciasta dla cukrzyków bez cukru - przepis

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Przepis na ciasta dla cukrzyków wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

Składniki

- 2 banany (dojrzałe)
- 3/4 szklanki greckiego jogurtu
- 1 jajko
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 do 1/2 szklanki czekolady bez cukru

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (400°F).
2. Obierz 2 banany i wrzuć do miski.
3. Dodaj 3/4 szklanki greckiego jogurtu.
4. Wbij 1 jajko i wymieszaj składniki.
5. Dodaj 1 szklankę mąki owsianej, 1 łyżeczkę proszku do pieczenia i 1/4 łyżeczki soli
6. Dodaj 1/4 do 1/2 szklanki pokrojonej czekolady, delikatnie wymieszaj.
7. Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia nakładaj łyżką porcje ciasta.
8. Piecz przez 18 minut.
9. Po upieczeniu, ostudź