



**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 bananowe bez cukru - przepis**

Ciasto bananowe 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.

### **Składniki**

- 4 dojrzałe banany,
- 160 g mąki pełnoziarnistej,
- 50 g gorzkiego kakao o obniżonej zawartości tłuszczu,
- 3 jajka rozm. M,
- 100 ml oleju z pestek winogron,
- 3-4 łyżki erytrytolu/ksylitolu/stewii,
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 50 g gorzkiej czekolady min. 80%,
- szczypta soli.

### **Przygotowanie krok po kroku**

1. Banany obierz i rozgnieć widelcem lub zblenduj na gładką masę.
2. W dużej misce wymieszaj jajka, słodzik oraz olej z pestek winogron.
3. Dodaj suche składniki: mąkę pełnoziarnistą, gorzkie kakao, proszek do pieczenia oraz szczyptę soli i dokładnie wymieszaj.
4. Do masy dodaj puree bananowe i delikatnie wymieszaj szpatułką.
5. Tortownicę o średnicy 24 cm wyłóż papierem do pieczenia i przelej do niej ciasto.
6. Fit ciasto czekoladowo-bananowe piecz około 40-45 minut w temperaturze 180°C.