



# Ciasto bananowo daktylowe bez cukru - przepis

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

## Składniki

- 3 mocno dojrzałe banany (ok. 250-300 g)
- 140 g suszonych daktyli bez pestek
- 50 g dowolnych orzechów (do tego konkretnego przepisu polecamy zwłaszcza pistacje), dodatkowo trochę orzechów do posypania ciasta
- 200 g mąki bezglutenowej (np. ryżowej, owsianej bezglutenowej lub mieszanki bezglutenowej)
- 200 ml mleka owsianego
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka cynamonu (możesz użyć też przyprawy do szarlotki lub piernika)

## Przygotowanie krok po kroku

1. Przygotowanie składników: Daktyle pokrój na mniejsze kawałki i namocz w gorącej wodzie przez około 10 minut. Dzięki temu zmiękną i łatwiej je zblendujesz. W międzyczasie obierz banany i rozgnieć je widelcem na gładką masę.
2. Mieszanie mokrych składników: Do miski z bananami dodaj mleko owsiane oraz sok z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj.
3. Blendowanie daktyli: Namoczone daktyle odcedź z wody, a następnie zblenduj je na gładką pastę. Tak powstałą pastę daktylową dodaj do mieszanki bananowo-mlecznej i dokładnie wymieszaj.
4. Suche składniki: W osobnej misce wymieszaj mąkę bezglutenową, sodę oczyszczoną oraz przyprawę. Możesz użyć mieszanki przypraw do piernika, cynamonu lub przyprawy do szarlotki – w zależności od preferencji smakowych.
5. Łączenie mokrych i suchych składników: Do suchych składników stopniowo dodawaj mokrą mieszankę. Delikatnie połącz całość szpatułką, aż do uzyskania jednolitego ciasta. Uważaj, by nie mieszać za długo, aby ciasto nie stało się zbyt gęste.

6. Dodanie pistacji: Na koniec dodaj posiekane pistacje lub inne ulubione orzechy. Orzechy nie tylko wzbogacą smak, ale również dodadzą chrupkości. Wymieszaj je z ciastem.
7. Pieczenie: Przełóż ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzchu posyp je odrobiną posiekanych pistacji dla dekoracji. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 40-45 minut, aż ciasto się zarumieni, a patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
8. Studzenie: Po upieczeniu wyjmij ciasto z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia na kratce. Dopiero po całkowitym ostygnięciu pokrój na kawałki.