



**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

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdóbek. Przepis na ciasto bez mąki bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

Porcje: 8, 8 porcji

Składniki

- 3 dojrzałe banany
- 4 jajka
- 1 szklanka mielonych orzechów
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta soli
- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W misce rozgnieć banany na puree.
- Dodaj jajka i dokładnie wymieszaj.
- Po upieczeniu, odczekaj chwilę przed pokrojeniem.
- Prep Time: 10 minut
- Cook Time: 35 minut
- Category: Deser
- Method: Pieczenie
- Cuisine: Polska
- Serving Size: 1 kawałek
- Calories: 150
- Sugar: 5g
- Sodium: 50mg
- Fat: 7g
- Saturated Fat: 1g

- Unsaturated Fat: 6g
- Trans Fat: 0g
- Carbohydrates: 20g
- Fiber: 3g
- Protein: 4g
- Cholesterol: 0mg

Przygotowanie krok po kroku

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
2. 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.