



**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 dietetyczne bez cukru - przepis

Dobre przepisy bez cukru powinny być jasne, kompletne i możliwe do powtórzenia w zwykłej kuchni. Dlatego najpierw warto sprawdzić składniki, a potem spokojnie przejść przez przygotowanie przepisu na ciasto dietetyczne bez cukru. Taki układ zmniejsza ryzyko pomyłki i pomaga uzyskać przewidywalny efekt.

Składniki

- 3 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 100 g mąki pełnoziarnistej (lub mąki orkiszowej)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 50 g masła orzechowego (opcjonalnie, dla lepszego smaku i konsystencji)
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- szczypta soli

Przygotowanie krok po kroku

1. Banany obierz, roznieć widelcem na puree.
2. Przełóż je do miski.
3. Do bananów dodaj jajka, masło orzechowe, ekstrakt z wanilii oraz szczyptę soli.
4. Wszystko dokładnie wymieszaj.
5. W osobnej misce połącz mąkę, proszek do pieczenia i cynamon.
6. Przesiej te składniki do mokrej mieszanki z bananów i dokładnie wymieszaj.
7. Przygotuj formę do pieczenia, wyłóż ją papierem do pieczenia lub posmaruj tłuszczem.
8. Przelej masę do formy i wyrównaj powierzchnię.
9. Piecz w nagrzanym piekarniku do 180°C przez około 35-40 minut, aż ciasto będzie złociste i sprężyste.