



## Ciasto dyniowe bez cukru - przepis

Ten przepis na ciasto dyniowe bez cukru jest przygotowany tak, aby łatwo było odtworzyć go w domu. Najpierw sprawdź składniki, a później przejdź do instrukcji krok po kroku.

Porcje: 9

### Składniki

- 200g puree z dynii\* (np. z dyni piżmowej)
- 3 duże jajka, najlepiej z wolnego wybiegu (białka i żółtka osobno) (210g)
- 50g oleju kokosowego/z awokado lub roztopionego masła
- 60 ml napoju/mleka migdałowego lub innego niskowęglowodanowego mleka
- 1 łyżeczka ekstraktu z prawdziwej wanilii (bez cukru)
- 160g mąki migdałowej
- 55g erytrytolu
- 30g mąki kokosowej (3 czubate łyżki)
- 15g łuski babki płesznik/jajowatej (3 łyżki)
- 4g proszku do pieczenia (1 łyżeczka)
- 2,5g cynamonu (1 łyżeczka)
- 4-5g przyprawy korzennej, czyste przyprawy bez dodatków (2 łyżeczki)
- szczypta soli (kłodawskiej)
- 150g serka kanapkowego, typu philadelphia z min. 20g zawartością tłuszczu na 100g
- 30g masła, 82% tłuszczu
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- 6g erytrolu w pudrze/ zwykłego erytrytolu/ odżywki białkowej lub słodzika w płynie
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

### Przygotowanie krok po kroku

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C, foremkę o rozmiarach 20x20 wyłóż papierem do pieczenia.
2. Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Zaczynamy od oddzielenia białek od żółtek – umieść je w osobnych miskach. Żółtka umieść w dużej misce i dodaj do nich roztopiony i wystudzony olej, puree z dyni, ekstrakt z wanilii, mleko i wymieszaj do połączenia łyżką.

3. Białka ze szczyptą soli ubij w osobnej misce na sztywną pianę, uważaj, żeby ich nie przebić. Jeżeli odwrócisz miskę do góry nogami i nic z niej nie wyleci, oznacza to, że białka są ubite. Następnie delikatnie wmieszaj ubite białka do miski z mokrymi składnikami. Dodaj wszystkie suche składniki, delikatnie wymieszaj szpatułką/łyżką. Przełóż do foremki i piecz przez 30–35 min, 175°C, góra dół, do suchego patyczka.\*puree z dynii, to nic innego jak upieczona i zblendowana na gładko dynia.

4. Miękkie masło połącz z erytrytolem, ekstraktem waniliowym i cynamonem, ubij mikserem na puszystą masę. Dodaj serek i krótko zamieszaj do połączenia. Wyłóż na ostudzone ciasto. Możesz teraz udekorować ulubionymi orzechami.