



**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 marchewkowe bez cukru - przepis

Ciasto marchewkowe 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

- ciasta i torty

Ciasto marchewkowe fit

- Składniki na ciasto marchewkowe fit:
- 1 szklanka mąki owsianej około 130 g
- 3 średnie marchewki około 300 g
- 2 duże jajka około 125 g po rozbiciu
- minimum 60 g erytroli 4 pełne łyżki
- 50 g orzechów włoskich mała garść
- 2 łyżki oleju roślinnego około 20 ml
- ewentualnie: płaska łyżeczka cynamonu lub kakao
- Składniki na krem:
- 250 g serka Philadelphia light
- 1 pełna łyżka miodu 25 g (lub więcej)
- ewentualnie: odrobina skórki otartej z cytrusów
- dekoracja: orzechy włoskie, skórka z pomarańczy

Przygotowanie krok po kroku

1. Zapraszam po przepis na pyszne i proste do upieczenia ciasto marchewkowe fit .

Ciasto można upiec na wiele okazji.

2. długo zachowuje świeżość - bez użycia mąki pszennej i cukru - świetne do upieczenia np.