



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i prześlaj darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Ciasto z buraków bez cukru - przepis

Ciasto z buraków 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

- buraki obrane 300g
- mąka pszenna typ 500 100g
- mąka pszenna razowa 100g
- mąka gryczana 100g
- erytrytol 200g
- kakao 30g
- 4 jaja
- olej 200g
- orzechy włoskie 60g
- napój sojowy 100ml
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- soda 1 łyżeczka

Przygotowanie krok po kroku

1. Przygotuj 300g obranych buraków (mussisz obrać ok. 400g). Pokrój je w kostkę i ugotuj w wodzie. Następnie odcedź wodę, a buraki zblenduj na mus.
2. W misce zmiksuj dokładnie jaja z erytrytolem. Dodaj olej, napój sojowy i mus z buraków, znowu zmiksuj.
3. Orzechy włoskie drobno posiekaj.
4. Do drugiej miski wsyp mąkę, kakao, proszek do pieczenia oraz sodę, dodaj posiekane orzechy. Dokładnie wymieszaj.
5. Do miski z mokrymi składnikami dodawaj stopniowo suche dokładnie mieszając.
6. Tortownicę o średnicy 27cm wyłóż papierem do pieczenia. Przelej do niej ciasto.

7. Ciasto piecz w temp. 170 st. C z termoobiegiem przez 40 minut. Po tym czasie sprawdź za pomocą patyczka, czy ciasto jest upieczone.

Ciasto z burakami bez cukru