



## Tort bez cukru - przepis

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdóbek. Przepis na tort 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.

### Składniki

- Biskopt: 3 duże jajka (w temperaturze pokojowej)
- 2 dojrzałe banany
- 150 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- Krem: 400 g serka mascarpone (w temperaturze pokojowej)
- 200 ml śmietanki 30% (schłodzonej)
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki wody
- Listki mięty

### Przygotowanie krok po kroku

Biskopt bananowy:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Przygotuj formę o średnicy 20 cm – wyłóż jej dno papierem do pieczenia, a boki lekko natłuść olejem kokosowym.
2. W dużej misce rozgnieć banany na gładką masę. Dodaj jajka i ekstrakt waniliowy, a następnie dokładnie wymieszaj.
3. W osobnej misce wymieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia.
4. Stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, delikatnie mieszając. Na końcu wlej rozpuszczony olej kokosowy i wymieszaj do połączenia.
5. Przelej ciasto do przygotowanej formy i piecz przez około 25-30 minut, aż patyczek wbity w środek wyjdzie czysty.
6. Wystudź biskopt przez 10 minut w formie, a następnie wyjmij go i pozostaw do całkowitego ostygnięcia na kratce.

Mus jabłkowy:

7. Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę.
8. Umieść pokrojone jabłka w garnku, dodaj cynamon i wodę.
9. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut, aż jabłka zmiękną.
10. Zblenduj na gładki mus i odstaw do ostygnięcia.

Krem mascarpone:

11. Banany zblenduj na gładki mus.
12. W misce ubij schłodzoną śmietankę na sztywno.
13. W osobnej misce wymieszaj serek mascarpone z ekstraktem waniliowym i musem bananowym.
14. Delikatnie połącz ubitą śmietankę z masą mascarpone, mieszając od dołu do góry, aby zachować puszystość.
15. Ostudzony biszkopt przekrój poziomo na trzy blaty.
16. Przykryj drugim blatem, nałóż kolejną warstwę kremu i pozostały mus jabłkowy.
17. Udekoruj świeżymi owocami i listkami mięty.
18. 2 łyżeczki proszku do pieczenia
19. Sprawdź alergeny – upewnij się, że wszystkie składniki tortu są bezpieczne dla dziecka i zostały wcześniej wprowadzone do jego diety. Unikaj potencjalnych alergenów, z którymi maluch nie miał jeszcze kontaktu.
20. Unikaj miodu dla dzieci poniżej 12 miesiąca życia – może zawierać zarodniki bakterii Clostridium botulinum, które są niebezpieczne dla układu pokarmowego niemowląt.
21. Przygotuj mniejszy „smash cake” – dodatkowy mały torcik tylko dla jubilata, którym będzie mógł się pobawić i spróbować samodzielnie. To doskonała okazja do zrobienia pamiątkowych zdjęć!
22. Dokumentuj moment – przygotuj aparat lub kamerę, aby uchwycić reakcję malucha na jego pierwszy tort urodzinowy.
23. Udekoruj wierzch różowymi owocami jak maliny, truskawki czy plasterki arbuza ułożone w kształt serduszek
24. Wykorzystaj jadalne kwiaty jak fiołki czy płatki róż do dekoracji, upewniając się, że pochodzą z bezpiecznego źródła
25. Udekoruj wierzch niebieskimi owocami jak borówki czy jagody ułożone w kształt samochodziku lub piłki
26. Dodaj naturalne elementy jak gałązki rozmarynu, które mogą imitować drzewa w lesie lub miecze dzielnego rycerza