



Gryczane ciasto czekoladowe z malinami

★★★★★ (17)



60 minut



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

210 kcal / 1 porcję (78 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

271.15 kcal

13.56%



Białko

6.57 g

13.14%



Węglowod.

27.69 g

10.26%



Tłuszcze

17.01 g

24.3%



Błonnik

4.66 g

18.64%

GDA

13.56%



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 100g
- Czekolada gorzka - 100g
- Wiórki kokosowe - 60g (10 łyżek stołowych)
- Mleczko kokosowe - 120g (12 łyżek stołowych)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Kakao 16%, proszek - 10g (łyżka stołowa)
- Maliny - 120g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu. Ostudź.

KROK 2: Czekoladę połam na kawałki i umieść ją w metalowej miseczce. Następnie rozpuść ją w kąpieli wodnej.

KROK 3: Ostudzoną kaszę gryczaną wymieszaj ze zmielonymi w młynku do kawy wiórkami kokosowymi, następnie dodaj do mieszanki kakao, mleczko kokosowe, syrop klonowy oraz żółtka. Powstałą masę dokładnie zblenduj.

KROK 4: W oddzielnej misce ubij białka na sztywną pianę, dodaj ją delikatnie do masy czekoladowej i delikatnie wymieszaj łyżką.

KROK 5: Formę wyłóż papierem do pieczenia. Na jej dno wysyp wiórki kokosowe, a następnie przenieś masę z białkami do formy.

KROK 6: Na wierzchu ciasta układamy maliny wciskając je nieco w jego głąb, do momentu lekkiego zanurzenia. Wstaw ciasto do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz około 35-40 minut.

Smacznego!

