

WEGAŃSKIE CIASTO FIT Z RABARBAREM

Składniki dla 16 porcji:

- Mąka orkiszowa – 426 g
- Napój migdałowy niesłodzony – 400 ml
- Erytrytol - 426 g
- Olej rzepakowy 142 ml
- Rabarbar – 906 g
- Przyprawy – proszek do pieczenia, skórka z pomarańczy, soda oczyszczona, sok z pomarańczy.

Będziesz potrzebować:

- Piekarnik, mikser, tarka, papier do pieczenia, młynek, tortownica 22 cm

PRZEPIS KROK PO KROKU

- Piekarnik nastaw na 180 stopni Celsjusza. Blaszke wyłóż papierem do pieczenia
- Do miski dodaj mąkę, 75 g erytrytolu, płaską łyżeczkę proszku do pieczenia oraz tyle samo sody.
- W drugiej misce napój roślinny wymieszaj z łyżką soku z pomarańczy.
- Do miski z mąką wlej produkty mokre i wszystko zmiksuj.
- Umyty rabarbar pokrój w kostkę. Zasyń 75 g erytrytolu i wymieszaj.
- Ciasto wlej do blaszki. Na wierzch wsyp rabarbar.
- Piecz ciasto pół godziny do suchego patyczka.
- Po upieczeniu ciasto ostudź. Posyp pudrem z erytrytolu (60 g)

CIASTO MARCHEWKOWE BEZ CUKRU

Składniki na 12 porcji:

- Marchewka- 139 g
- Olej kokosowy - 60 ml
- Jajko - 8 sztuk
- Banan – 300 g
- mąka owsiana/orkiszowa pełnoziarnista – 252 g
- Erytrytol lub ksylitol – 44 g
- Orzechy włoskie lub inne - 60 g
- Proszek do pieczenia – 8 g
- Soda oczyszczona – 8 g
- Przyprawy – cynamon

POLEWA (OPCJONALNIE)

125 g kremowego serka np. Twój Smak, Philadelphia

50 g masła (miękkiego)

100 g erytrytolu

Będziesz potrzebować:

Piekarnik, mikser, tarka, garnek mały, papier do pieczenia, miska, blaszka keksowa

PRZEPIS KROK PO KROKU

- ☐ Rozgrzej piekarnik do 180°, a formy do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia.
- ☐ Marchew umyj, usuń końce, obierz i zatrzyj na tarce o małych oczkach.
- ☐ W dużej misce ubij jajka na puszystą, jasną pianę. Dodaj marchewkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, pół łyżeczki cynamonu oraz erytrytol.
- ☐ Roztop olej kokosowy i dodaj do masy jajecznej cały czas mieszając.
- ☐ Banany obierz ze skórki, miąższ rozgnieć widelcem na gładko, dodaj je do masy jajecznej.
- ☐ Partiami dodawaj mąkę owsianą/orkiszową, mieszaj dopóki nie powstanie gładka masa. Na koniec dodaj posiekane orzechy włoskie.

POLEWA

- Ubić serek razem z miękkim masłem i erytrytolem zmielonym na puder. Włożyć na kilkanaście minut do lodówki.
- Polewę wyłożyć na dobrze wystudzone ciasto (**można** przekroić poziomo na 2 części, spód posmarować 1/3 ilości polewy, przykryć drugą częścią ciasta i rozsmarować resztę polewy. Udekorować orzechami)

