



Gryczane ciasto z jagodami i orzechami

★★★★★ (8)



75 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

434 kcal / 1 porcję (156 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
277.90 kcal	5.92 g	26.51 g	17.77 g	3.31 g	13.9 %
13.9%	11.84%	9.82%	25.39%	13.24%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jagody, mrożone - 250g
- Kasza gryczana sucha - 150g
- Mąka kukurydziana - 30g (2 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Soda oczyszczona - 1.5g (½ szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Syrop klonowy - 100g (20 łyżeczek)
- Mleko migdałowe - 100g (½ szklanki)
- Aromat migdałowy - 2g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 80g (8 łyżek stołowych)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie - 100g (25 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzij piekarnik do 160 st. C.**KROK 2:** Kwadratową blaszkę o wymiarach 20x20 wyłóż papierem do pieczenia. W młynku do kawy zmiel na mąkę kaszę gryczaną. Odlóż 1 łyżkę do szklanki.**KROK 3:** W dużej misce wymieszaj zmieloną kaszę gryczaną, mąkę kukurydzianą, bezglutenowy proszek do pieczenia, sodę i sól.**KROK 4:** W oddzielnej misce wymieszaj syrop klonowy, mleko migdałowe i olej rzepakowy. Zmiksuj mokre składniki z jajkami, dodaj siemię lniane, kilka kropel aromatu migdałowego i dokładnie wymieszaj.**KROK 5:** Mrożone jagody wymieszaj z resztą odłożonej mąki gryczanej.**KROK 6:** Mokre składniki połącz z suchymi za pomocą silikonowej szpatułki. Następnie dodaj mrożone owoce i dokładnie wmieszaj je z ciastem.**KROK 7:** Powstałą masę przełóż do wcześniej przygotowanej blaszki. Wierzch posyp posiekanymi orzechami włoskimi. Ciasto wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz przez około godzinę lub do uzyskania efektu "suchego patyczka".

Smacznego!

