



serce **na nowo**

Ciasto z buraków to bardzo ciekawa opcja do przemyślenia cennych składników odżywczych.

Ciasto buraczkowe

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- burak – 400 g
- banan – 60 g
- kakao 16% (proszek) – 50 g
- mąka kokosowa (odtłuszczona) – 60 g
- mąka jaglana – 50 g
- soda oczyszczona – 2 g
- olej kokosowy (stały) – 50 g
- migdały (płatki) – 40 g
- ksylitol – 21 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Buraki ugotuj i przygotuj z nich puree.
2. Połącz puree z buraka z rozgniecionym bananem i roztopionym olejem kokosowym.
3. Następnie połącz wszystkie suche składniki.
4. Wymieszaj wszystko razem i przełóż do formy.
5. Posyp płatkami migdałów.
6. Piecz w 180 stopniach przez 30 minut.
7. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostudzenia.



Wartość odżywcza 1 porcji: 270 kcal, 14 g tłuszczu, 25 g węglowodanów, 7 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździńska.