

Czekoladowe ciasto paleo z bananami

Bardzo smaczne czekoladowe ciasto paleo. Psujące się banany są wprost idealne, więc jeśli je masz, to ich nie wyrzucaj, bo im ciemniejsze banany, tym mają więcej słodkości i pięknie pachną, a tym samym dodają ciastu wilgoci.

Mąkę kokosową możesz zamienić na dowolną mieszankę bezglutenową, jednak ja lubię ostatnio eksperymentować z mąką kokosową i coraz chętniej testuję z nią przepisy. Myślę, że na mieszance bezglutenowej ciasto mogłoby być bardziej puszyste, gdyż sama mąka kokosowa mocno pochłania wilgoć. Nie zmienia to faktu, że ciasto jest bardzo smaczne. Idealnie komponuje się z bitą śmietaną, oczywiście kokosową. No i ten obłędny smak czekolady:)

Inspiracja



Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na niewielką blaszkę ciasta potrzebujesz:

- 4 mocno dojrzałe banany, najlepiej przejrzałe,
- 5 jajek,
- 100 g oleju kokosowego (rozpuszczonego),
- 170 g mąki kokosowej minus 3 łyżki,
- 3 łyżki prawdziwego kakao,
- szczypta soli,
- 2 łyżeczki sody oczyszczonej,
- łyżeczka ekstraktu waniliowego,
- ksylitol

Banany rozgnieć widelcem. Wszystkie składniki umieść w misie robota kuchennego i dokładnie wymieszaj. Na koniec dodaj tyle ksylitolu ile uważasz. Ja zawsze dodaję taką ilość cukru, że kiedy spróbuję surowego ciasta, to jest ona lekko za słodkie. Po upieczeniu będzie idealne. Formę wyłóż papierem do pieczenia. Ułóż ciasto i piecz w temperaturze 180 stopni przez 40-60 minut do suchego patyczka. W trakcie pieczenia przygotuj [kokosową bitą śmietanę](#).