

Czekoladowe ciasto paleo z cukinii

Czekoladowe ciasto jest jak brownie, ale bez mąki, bez nabiału, bez orzechów i bez cukru. Do tego jest z cukinii, więc można śmiało powiedzieć, że porcja warzyw zaliczona. Co więcej, dzieciaki zjadają je ze smakiem i nie mają zielonego pojęcia, że wcinają cukinię!!!! Lepiej być nie może, prawda?

Ciasto jest wilgotne, jego wilgotność w dużej mierze zależy też od tego czy cukinia została dobrze odsączona i od mąki kokosowej, która wchłania wilgoć. Czekoladowy smak zaś możemy śmiało zintensyfikować poprzez dodanie większej ilości kakao.

Mi osobiście ciasto bardzo smakuje, jest mocno wilgotne, smakuje naprawdę jak czekoladowe brownie; chętnie będę do niego wracać. A, ciasto nie rośnie za bardzo, więc można go wlać po czubek blachy:)

Ciasto czekoladowe to był pomysł na wieczór przed telewizorem, na inną kolację niż wszystkie. Miałam ochotę na słodkie, do tego jeszcze połączenie z cukinią okazało się strzałem w dziesiątkę.



Manufaktura Ciepła i nie tylko

Składniki na niewielką blaszkę ciasta:

- 4 jajka,
- 1 duża cukinia,
- 2 banany,
- szczypta soli,
- pół szklanki kakao,
- pół szklanki ksylitolu,
- 20 kropelek ekstraktu waniliowego,
- pół łyżeczki sody oczyszczonej,
- szklanka mąki kokosowej

Cukinię zetrzyj na tarce z drobnymi oczkami, odsącz dobrze z wody. Banany zblenduj robotem kuchennym. Wymieszaj wszystkie składniki dokładnie. Formę wyłóż papierem papierowym, wlej ciasto i piecz do suchego patyczka w 180 stopniach około 45-60 minut. Smacznego!





Manufaktura Ciastek i Nie Tyłek