



Ciasto czekoladowe z kaszą gryczaną i kokosem

★★★★★ (31)

🕒 40 minut +

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

300 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 271.22 kcal 13.56%	🥩 Białko 6.25 g 12.5%	🍞 Węglowod. 29.28 g 10.84%	🍷 Tłuszcze 16.44 g 23.49%	🌾 Błonnik 4.65 g 18.6%	GDA 13.56%
---	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Czekolada gorzka - 100g
- Kasza gryczana sucha - 100g
- Wiórki kokosowe - 50g (8 1/3 łyżki stołowej)
- Mleczko kokosowe - 120g (1/2 szklanki)
- Miód pszczoeli - 24g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Kakao 16%, proszek - 10g (łyżka stołowa)
- Maliny, mrożone - 150g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 2/3 łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj w lekko osolonej wodzie, odcedź i ostudź. Czekoladę połam i rozpuść w kąpieli wodnej. Oddziel żółtka od białek.

KROK 2: Kaszę wymieszaj z mleczkiem, dodaj kakao, rozpuszczoną czekoladę, mąkę kokosową, miód oraz żółtka jaj. Całość wymieszaj, a następnie dokładnie zblenduj.

KROK 3: Białka jaj ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli i dodaj ją do wcześniej zblendowanej masy, całość wymieszaj już z pomocą łyżki.

KROK 4: Dno formy do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia i opcjonalnie posyp odrobiną wiórków kokosowych, przełóż ciasto do formy i łyżką rozprowadź je dokładnie w formie.

KROK 5: Na wierzchu ciasta utóź maliny, lekko je dociśnij, aby zanurzyły się w masie. Ciasto włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C i piecz około 35 minut.

KROK 6: Po wyjęciu ciasta z piekarnika wyłóż je na deskę (najlepiej na wierzch położyć deseczkę i razem z nią obrócić formę tak, aby ciasto od razu wylądowało na podstawce, można też użyć talerza), zdejmij lekko przyklejony papier do pieczenia.

*Posyp wierzch ciasta resztą wiórków kokosowych. Podawaj na ciepło lub na zimno.

Smacznego!

