



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Bezglutenowy makowiec z kaszą jaglaną



## Bezglutenowy makowiec z kaszą jaglaną

★★★★★ (12)

🕒 30 minut +

🍴 8 osób

👩🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

428 kcal / 1 porcję (158 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 270.35 kcal 13.52%	🥩 Białko 5.39 g 10.78%	🍞 Węglowod. 41.84 g 15.5%	🍷 Tłuszcze 9.13 g 13.04%	🌾 Błonnik 4.35 g 17.4%	<b>GDA</b> 13.52%
---	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## 👩🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Daktyle, suszone - 100g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućka)
- Masa makowa - 800g
- Daktyle, suszone - 100g
- Olej kokosowy - 20g
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)

## 👩🍳 Sposób przyrządzenia

**Ciasto:**

**KROK 1:** Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj według przepisu producenta umieszczonego na opakowaniu produktu. Ostudź. W międzyczasie namocz daktyle we wrzątku.

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę przełóż do dość dużej miski i zblenduj z masłem, łyżeczką cynamonu, wydłubanymi pestkami z laski wanilii oraz wcześniej namoczonymi daktylami. Dokładaj stopniowo masę makową i wszystko dokładnie zblenduj.

**KROK 3:** Tortownicę o średnicy 26 cm wyłóż papierem do pieczenia, tak aby wystawał poza formę. Przełóż masę makowo-jaglana i odstaw do ostudzenia.

**Polewa daktylowo-czekoladowa:**

**KROK 1:** Namocz 100g daktyli we wrzątku i odstaw je na ok. 10 minut.

**KROK 2:** Po tym czasie połącz je w misce z olejem kokosowym i kakao. Całość zmiksuj blenderem na gładką masę. Tak przygotowaną polewę przełóż na ciasto i dokładnie rozprowadź.

\* Ciasto udekoruj według uznania pokuszonymi orzechami lub wiórkami kokosowymi.

Smacznego!

