



Ciastko szarlotka z miseczki

 healthy-dreams


Polecane na: [ciasta](#), [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

jabłko - 1/2 szt.

amarantus - 2 łyżka

quinoa - 2 łyżka

szałwia hiszpańska - 1 łyżeczka

cynamon - 1/2 łyżka

białko jajka - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: w niewielkiej ilości wody gotujemy amarantus i quinoę (możemy obydwie składniki gotować razem) przez 15, pod koniec gotowania dodajemy cynamon. Staramy się zrobić tak, aby kasze wchłonęły całą wodę

KROK 2: ugotowany amarantus i quinoę mieszamy z białkiem jajka i nasionami szaławii hiszpańskiej

KROK 3: całość przekładamy do miseczki żaroodpornej i pieczemy 15 min w 175 stopniach
jabłko kroimy w plasterki,

KROK 4: po 15 min od włożenia ciasta do piekarnika, dekorujemy je pokrojonym jabłkiem, delikatnie posypujemy cynamonem i ponownie umieszczamy w piekarniku na 10 min w 175 stopniach