Ciasto amarantusowo - kokosowe

Dorota Duszak

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- mąka amarantusowa bio - 1 szklanka
- wiórki kokosowe bio - 2, 1/2 szklanka
- siemię lniane - 1/2 szklanka
- oliwa z oliwek bio - 5 łyżka
- olej kokosowy bio - 150 ml
- soda oczyszczoa - 1 łyżka
- ksylitol - 10 łyżeczka
- czekolada gorzka - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wiórki kokosowe zalej zimną wodą, doprowadź do wrzenia i pogotuj ok. 15 min. Odcedź i odciśnij od wody.
Przestudź i wyłóż do miski, dodaj mąkę, świeżo zmielone siemię lniane, ksylitol, sodę, oliwę z oliwek, letni - roztopiony tłuszcz kokosowy,

KROK 2: Składniki wymieszaj.

KROK 3: Do tortownicy wysmarowanej oliwą z oliwek i obsypanej mąką z amarantusa wyłóż sporządzoną masę.
Tak przygotowaną tortownicę włóż do nagrzanego do temperatury 180 stopni C piekarnika na środkowy poziom. Piecz ok. 40 minut.

KROK 4: Po upieczeniu przestudź i udekoruj rozpuszczoną na parze czekoladą.
Dobrego apetytu.