



Ciasto buraczkowo-czekoladowe proste i smaczne

 Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

Polecane na: [ciasta](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Ugotowane buraki - 250 g
masło klarowane roztopione - 3 łyżka
wiórki kokosowe - 2 łyżka
mąka żołądziowa lub
ryżowa/jaglana/kasztanowa - 2 łyżka
kakao ciemne - 30 g

jajka - 2 szt.
erytrol/ksylitol - 5 łyżka
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 1 łyżka
ksylitol/erytrol do przygotowania
cukru pudru - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: -buraki myjemy, obieramy ze skórki
gotujemy do miękkości i studzimy
-dokładnie blendujemy
-białka oddzielamy od żółtek
-białka jaja z dodatkiem 2 łyżek erytrolu
miksujemy na sztywną pianę
-żółtka z dodatkiem 3 łyżek słodzika miksujemy
na puszystą masę
-do buraków dodajemy masę z żółtek oraz
resztę składników oprócz piany z białek
i miksujemy na małych obrotach
-na koniec dodajemy pianę i delikatnie
mieszamy

- piekarnik rozgrzewamy do 180C
- pieczemy 45min
- wyjmujemy z piekarnika i studzimy

- 1 łyżkę ksylitolu/erytrolu mielimy w młynku na cukier puder
- posypujemy ciasto

pałaszujemy ze smakiem! :)