Ciasto z karobem - wegańskie, fit

Dorota Rozbicka

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- banany dojrzałe - 3 szt.
- powidła śliwkowe lub mus jabłkowy bio - 0,5 szklanka
- mąka pszenna razowa typ 2000 bio - 1 szklanka
- mąka orkiszowa jasna typ 700 - 1 szklanka
- karob - 3 łyżka
- proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
- soda oczyszczona - 1 łyżeczka
- syrop klonowy - 0,5 szklanka
- siemie lniane - 1 łyżka
- ekstrakt waniliowy - 2 łyżeczka
- mleko roślinne np owsiane - 0,75 szklanka
- sok z cytryny - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Pyszne i zdrowe ciasto z karobem, bez tłuszczu, bez jajek, bez nabiału, wegańskie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Piekarnik rozgrzewamy do 180st.

KROK 2: W dużej misce mieszamy wszystkie suche składniki: mąki, karob, proszek, sodę.

KROK 3: W drugiej misce rozgniatamy na papkę banany i mieszamy je z musem śliwkowym, syropem klonowym, lnem, wanilią, wodą i sokiem cytrynowym – masę przelewamy do suchych składników i mieszamy wszystko.

KROK 4: Wylewamy do formy keksówki najlepiej silikonowej lub blaszanej wyłożonej papierem do pieczenia (by uniknąć używania tłuszczu).

Pieczemy ok 70min do tzw suchego patyczka.