



Daktylowy dyniowiec z borówkami

 healthy-dreams


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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

mąka kokosowa - 4 łyżka

nasiona chia - 2 łyżka

białko jajka - 1 szt.

mała dynia - 1/2 szt.

daktyle - 1 garść

ksylitol - 1 natka

borówki - 2 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: dynię obieramy i trzemy na tarce

daktyle zalewamy wrzącą wodą na ok 10 min- po czym blendujemy je razem z dynią

KROK 2: do zblendowanych składników dodajemy mąkę, ubite białko, chia szalwią i ksylitol- całość mieszamy

KROK 3: ciasto przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia formy- pieczemy ok 30 min w 180 stopniach

gotowe ciasto dekorujemy borówkami