Marchewkowe ciacho - porcja tylko 150 kcal! :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Warto wiedzieć:

75 min | łatwy | 7 porcji

Składniki:

- Marchew starta na grubych oczkach - 260 g
- Mąka orkiszowa - 40 g
- Olej kokosowy - 10 g
- Jaja duże XL - 2 szt.
- Miód mniszkowy wielokwiatowy lub inny dowolny - 60 g
- starty świeży imbir - 3 g
- Cynamon - 1/2 łyżeczka
- Orzechy pecan - 20 g
- Jagody inkaskie - 20 g
- żurawina suszona - 20 g
- Płatki migdałowe - 1 garść

Dodatkowe info:

Polecam miód mniszkowy wielokwiatowy! Jest przepyszny! Przesłodki, konsystencją i smakiem przypominający karmel :)
PYCHOTKA! Zdjęcie znajdziecie poniżej :)
PS: Orzechy i suszone owoce można zamienić na inne dowolne :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Oddziel żółtka od białek. Białka ubij.

KROK 2: Do miski przełóż wszystkie składniki, w tym starty na tarce imbir, posiekane orzechy i ubite białka. Miksuj na lekkich obrotach do momentu połączenia się składników.

KROK 3: Piekarnik nagrzej w 180*C.

KROK 4: Keksówkę wyłóż papierem do pieczenia. Wylej ciasto i piecz przez 45 minut.

KROK 5: Przed podaniem posyp płatki migdałowe. Możesz podać z masłem migdałowym bądź miodem mniszkowym.