




## Orzechowiec z soczewicy

 healthy-dreams


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

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 35 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

czerwona soczewica - 4 łyżka

banan - 1 szt.

białko jajka - 1 szt.

ksylitol - 1 łyżka

cynamon - 1 łyżeczka

ulubione orzechy - 2 garść

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** soczewicę gotujemy ok 15 min, dokładnie odcedzamy i odstawiamy do ostudzenia

**KROK 2:** ostudzoną soczewicę blendujemy razem z bananem

**KROK 3:** jajko ubijamy na piankę, po czym mieszamy razem z cynamonem, ksylitolem i zblendowanymi składnikami

**KROK 4:** całość przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia formy i pieczemy w 180 stopniach, przez 20 min  
gotowe ciasto ozdabiamy orzechami i odkładamy do ostudzenia