Bezglutenowe ciasto bananowe

Barbara Strużyna

Polecane na: **ciasta**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- bananay - 5 szt.
- mąka ryżowa - 180 g
- mąka kasztanowa - 20 g
- kakao - 20 g
- jajka - 4 szt.
- soda oczyszczona - 3/4 łyżeczka
- proszek do pieczenia bezglutenowy - 3/4 łyżeczka
- jagody lub inne owoce sezonowe - 1 szklanka
- olej kokosowy lub masło - 2 łyżka
- cukier kokosowy lub inny - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Gdy masz za dużo bananów nie pozostaje nic innego jak upiec ciasto bananowe bezglutenowe. Banalnie proste w wykonaniu i bardzo smaczne.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banany umyć, obrać ze skórki i rozgnieść widelcem.

KROK 2: Jajka wbić do miski i roztrzepać, dodać powoli cukier kokosowy dalej roztrzepując ale nie na taką puszystą pianę tylko do połączenia składników.

KROK 3: Do mąki ryżowej przesiać mąkę kasztanową (z reguły mąka kasztanowa ma grudki, które trudno potem roztrzepać) i wymieszać z proszkiem do pieczenia i sodą.

KROK 4: W kąpieli wodnej rozpuścić olej kokosowy.

KROK 5: Połączyć wszystkie wyżej opisane składniki. Wylać je do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i wyłożyć jagody. Możemy je lekko przemieszać z ciastem.

KROK 6: Wstawiamy ciasto do piekarnika nagrzanego do 180 stopni pieczemy ok godziny. Sprawdzając patyczkiem czy jest już dobre. Ciasto powinno być bardzo wilgotne w środku z chrupiącą skórką. Zamiast jagód możemy dodać pokruszoną gorzką czekoladę.

Smacznego !!