




## Bezglutenowy jablecznik z pianką

 Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

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

### Warto wiedzieć:

 120 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

kasza jaglana - 300 g

żółtka - 3 szt.

mleko kokosowe (używamy tylko gęstą masę wstawione do lodówki na 2-3 godz) - 400 ml

budyń waniliowy (opcjonalnie bezglutenowy) - 50 g

mąka kokosowa (opcjonalnie wiórki kokosowe) - 100 g

kakao - 2 łyżka

proszek do pieczenia (opcjonalnie bezglutenowy) - 1 łyżeczka

banan - 1/2 szt.

Masa jabłkowa -

jabłka - 1 kg

cynamon potarty - do smaku

Wierz ciasta -

białko z jajek - 3 szt.

ksylitol - 2 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Sposób przygotowania:

Kaszę delikatnie podprażamy na patelni. Następnie przekładamy do garnka, zalewamy wrzątkiem (tak aby tylko przykryć kaszę). Gotujemy około 15 min pod przykryciem. Zdejmujemy z ognia i pozostawiamy kaszę aby do siebie "doszła"

Studzimy, dodajemy żółtka, mleko kokosowe, banana. Wszystko blendujemy na gęsty krem.

Wrzucamy resztę składników czyli: mąka kokosowa, proszek do pieczenia oraz budyń. Mieszamy i rozdzielamy na dwie warstwy. Jedną zostawiamy, a do drugiej dodajemy kakao i mieszamy.

Spód blachy wykładamy papierem do pieczenia i wlewamy waniliową masę, a na nią kakaową.

Pieczemy 30 min (około 180-200C)

W międzyczasie przygotowujemy owoce:

jabłka obieramy i drobno kroimy. Wrzucamy do garnuszka, posypujemy cynamonem i prażymy aż do odparowania wody. Studzimy.

Białka jaja wraz z ksylitolem ubijamy na sztywną pianę

Na upieczony spód wykładamy ostudzony mus jabłkowy, a na nie ubitą pianę z białek.

Wkładamy do piekarnika i pieczemy kolejne 20 min (180C)

Chłodzimy w lodówce (najlepiej smakuje następnego dnia, wtedy spód będzie twardszy)