Bezglutenowy wegański makowiec z amarantusem

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

spód: mąka gryczana - 4 łyżka
spód: mąka kasztanowa - 5 łyżka
spód: masło z nerkowców - 1 łyżka
spód: banany - 2 szt.
masa: mak - 150 g
masa: suszone morele - 150 g
masa: amarantus - 150 g
masa: cukier kokosowy - 3 łyżka

Dodatkowe info:

Ciasto, które łączy ludzi na przeróżnych dietach :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mak namocz, a następnie wypłucz i ugotuj wraz z amarantusem – całość zblenduj.

KROK 2: Do masy makowej wmieszaj posiekane drobno morele i cukier kokosowy.

KROK 3: Banany zblenduj, a następnie wymieszaj z masłem orzechowym, dodaj mąki i wyrób ciasto.

KROK 4: Ciasto wyłóż na spód formy, następnie wyłóż masę makową – ciasto piecz około 20 minut w 180 stopniach.