




Ciasto bananowe Low FODMAP

 Konstancja Alicja

Polecane na: [ciasta](#)

Warto wiedzieć:

 90 min

 1 porcja

Składniki:

błonnik witalny - 3 łyżka	imbir mielony - 1 łyżka
wrząca woda - 2/3 szklanka	kakao - 1 łyżka
dojrzałe banany - 6 szt.	cynamon - 1 łyżeczka
sok z cytryny - 1/2 szt.	cukier brązowy - 2 łyżka
mąka gryczana - 2/3 szklanka	masło klarowane - 2 łyżka
mąka owsiana bezglutenowa - 2/3 szklanka	płatki owsiane bezglutenowe - 2 łyżka
soda oczyszczona - 1 łyżka	

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zalej błonnik witalny wrzątkiem. Pozostaw na 10 minut.

KROK 2: Rozgnieć banany widelcem. Skrop sokiem z cytryny.

KROK 3: Wymieszaj w misce mąki, sodę oczyszczoną, imbir, kakao, cynamon i cukier brązowy.

KROK 4: Wlej do miski szklankę z błonnikiem, dodaj rozgniecione banany i masło klarowane. Wszystko mieszaj przez około 5-10 minut. Wyłóż foremkę do pieczenia papierem do pieczenia i wypełnij ją masą na ciasto. Posyp dla ozdoby płatkami owsianymi.

KROK 5: Piecz przez 1 godzinę w temperaturze 180 stopni. Smacznego!