Ciasto bananowe wegańskie

Barbara Strużyna

Polecane na:

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka ryżowa - 130 g
- mąka kasztanowa - 40
- mąka gryczana - 30 g
- kakao - 20 g
- siemię lniane (lekko zmielone) - 3 łyżka
- woda gorąca - 3/4 szklanka
- cukier kokosowy - 3 łyżka
- cukier trzcinowy - 5 łyżka
- soda oczyszczona - 1 łyżeczka
- proszek do pieczenia bezglutenowy - 1 łyżeczka
- figi, daktyle lub morele suszone - 6 szt.
- banany - 6 szt.
- cytryna - sok - 1/2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zalewamy siemię lniane wrzącą wodą i odstawiamy na kilka minut aby zrobił się żel. Obieramy banany i rozgniatamy je widelcem, mogą zostać grubsze kawałki, kropimy sokiem z cytryny, mieszamy. Przesiewamy wszystkie mąki, kakao, sodę i poroszek do pieczenia i mieszamy wszystko razem.

KROK 2: Do żelu dodajemy cukry i ubijamy to wszystko trzepaczką. Dokładamy mąki, mieszamy i dokładamy rozdrobnione banany. Wszystko mieszamy widelcem lub robotem na najmniejszych obrotach. Nie mieszamy zbyt długo.

KROK 3: Wykładamy ciasto do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni celcjusza. Pieczemy ok godziny. Ciasto jest wilgotne w środku.

Smacznego !!!