Ciasto z kaszy jaglanej (wegańskie, bezglutenowe)

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **ciasta, desery, lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

65 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- Jabłka - 5 szt.
- Sucha kasza jaglana - 1 szklanka
- Suszone daktyle - 3/4 szklanka
- Karob - 5 łyżka
- Woda - 100 ml
- Orzechy laskowe - 1 garść
- Ewentualnie: suszone śliwki, porzeczki i/lub płatki migdałowe - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jabłka myjemy, urywamy patyczki/ogonki, w całości wrzucamy do kielicha blendera, dodajemy daktyle, wodę i blendujemy na mus.

KROK 2: Orzechy laskowe i, ewentualnie, suszone śliwki siekamy na kawałki. Dodajemy do musu z jabłek. Dosypujemy karob i kaszę jaglaną. Wszystko dokładnie mieszamy, a następnie wlewamy do okrągłego naczynia ceramicznego lub tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Opcjonalnie posypujemy płatkami migdałowymi i/lub porzeczkami (warto, bo ich kwaśny smak doskonale podkreśla słodycz jabłek i daktyli).

KROK 3: Pieczemy 55 minut w 180 stopniach (45 minut "góra i dół" + 10 minut "termoobieg"). Smacznego!!!