Czekoladowe ciasto Adama :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

gotowa mieszanka czekoladowego ciasta Adama -

Serek twarogowy chudy (u mnie EMILKA 0%) - 150 g

Jajka - 2 szt.

Olej rzepakowy - 50 ml

Proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka

Mleko chude - 25 ml

NADZIENIE: Serek twarogowy chudy (EMILKA 0%) - 250 g

NADZIENIE: Stewia w pudrze - 1 łyżeczka

NADZIENIE: Kiwi - 1 szt.

Dodatkowe info:

Ciasto Adama - jest to gotowa mieszanka nisko węglowodanowego ciasta, do której należy dodać kilka produktów, aby "wyczarować" pyszne, puszyste, niskokaloryczne ciacho :) Świetny produkt do diety "low carb", a także innej diety odchudzającej bądź po prostu zwykłego zdrowego żywienia :)
Skład czekoladowego ciasta Adama jest zachęcający: mąka migdałowa, gluten pszenny witalny, kakao, błonnik, sacharyna, aromat, 3 rodzaje emulgatorów i 3 rodzaje stabilizatorów. Informacja podają, że dodatki te nie są szkodliwe dla naszego zdrowia i znajdują szerokie zastosowanie w produkcji np. wyrobów piekarskich.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki na ciasto dokładnie wymieszać za pomocą miksera, ale łyżką myślę, że również da radę :)

KROK 2: Wkładamy do nagrzanego piekarnika na 180* na 30 minut.

KROK 3: Muffinki studzimy, przekrajemy w pół,
nadziewamy serkiem, układamy pokrojone
w kostkę kiwi i przykrywamy drugą połówką.
I już! :) Smacznego :)