Czekoladowe ciasto proteinowe - wegańskie

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Warto wiedzieć:

80 min

9 porcji

Składniki:

- mieszanka różnych płatków (u mnie gotowe musli - płatki owsiane, płatki pszenne, płatki żytnie, płatki kukurydziane, nasiona słonecznika) - 150 g
- białko ryżowe roślinne waniliowe - 50 g
- kakao - 2 łyżka
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- czekolada - 2 rządki
- pure warzywne z ziemniaka i dyni (korzystałam z takiego dla dzieci :)) - 180 g
- olej kokosowy - 4 łyżka
- mus kokosowy - 2 łyżka
- syrop daktylowy - 2 łyżka
- napój sojowy - 350 ml
- sól - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zmiel płatki na mąkę (możesz użyć różnych płatków, niekoniecznie takich samych jak ja, może to być mieszanka owsianych z orkiszowymi, gryczanymi - po prostu wykorzystaj to co masz akurat w szafce).
Kostki czekolady pokrój na mniejsze kawałeczki.
Następnie wszystkie składniki dokładnie ze sobą wymieszaj.
Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia (u mnie kwadratowa - 21,5 x 21,5 cm), wylej ciasto i piecz w nagrzanym na 180*C piekarniku, w termoobiegu przez 60 minut.