Dietetyczne ciacho migdałowe z dużą ilością słodkich owoców :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- Mąka migdałowa - 60 g
- Mąka żytnia - 40 g
- Proszek do piecznia - 1/3 łyżeczka
- banan - 140 g
- Miód - 1 łyżka
- Jajko - 1 szt.
- Masa owocowa: Jabłka - 2 szt.
- Masa owocowa: Gruszki - 2 szt.
- Masa owocowa: cynamon - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mąkę migdałową wymieszaj z mąką żytnią, dodaj proszek do pieczenia, jajko, miód i zmiksowanego na mus banana. Miksuj do połączenia się wszystkich składników. Ciasto wylej do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w nagrzanym piekarniku 180*C przez 25 minut, a następnie w 150*C przez 10 minut.

KROK 2: Gruszki i jabłka obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Do garnka wlej odrobinę wody, dodaj owoce i cynamon, Duś do miękkości, tak aby owoce zachowały kształt kostek, a nie powstała paćka :) Aby zredukować ilość powstałej wody, zdejmij pokrywkę.

KROK 3: Po upieczeniu ciasta, wyłóż na wierzch masę owocową i posyp płatkami migdałów.