Dietetyczne ciasto marchewkowe

Kinga Bajcar

Polecane na: **ciasta, desery, pieczywo**

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

Warto wiedzieć:

110 min | średni | 1 porcja

Składniki:

- Marchew starta - 2 szklanka
- Jajka - 5 szt.
- Cynamon Bio - 3 łyżka
- Oliwa z oliwek extra Virgin Bio - 1 szklanka
- Mąka z amarantusa Bio - 2 szklanka
- Cukier kokosowy Bio - 1 szklanka
- Śmietana 30 % - 200 g
- Cukier z Agawy Bio - 3 łyżka
- Agar Agar Bio - 3 łyżeczka
- Proszek do pieczenia bezglutenowy Amylon Bio - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jajka zmiksować z cukrem kokosowym, proszkiem do pieczenia i cynamonem.

KROK 2: Nie przerywając miksowania dodawać partiami na przemian oliwę oraz mąkę. Na koniec dodać startą marchew i całość dobrze wymieszać.
Ciasto pieczemy w mocno rozgrzanym piekarniku w 180 stopniach przez około 45 minut do suchego patyczka.

KROK 3: Gdy ciasto się upiecze i ostygnie - szykujemy masę na wierzch ciasta.
W tym celu ubijamy śmietankę mocno schłodzoną na puszysta masę.
Pod koniec ubijania dodajemy cukier z Agawy i ponownie mieszamy.
Agar Agar rozpuszczamy z 2 łyżkach gorącej wody.
Gdy odrobinę przestygnie - dolewamy do ubitej śmietany i ponownie mieszamy.
Masę od razu nakładamy na ciasto, gdyż Agar Agar szybko tężeje.
Smacznego :)