Drożdżowe ciasto owsiane z rabarbarem :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Warto wiedzieć:

120 min | łatwy | 9 porcji

Składniki:

- płatki owsiane - 400 g
- drożdże - 40 g
- mleko - 250 ml
- cukier kokosowy - 60 g + 1 łyżka
- olej kokosowy - 60 g
- jajka - 3 + 1 żółtko
- mielona wanilia - 1/3 łyżeczka
- rabarbar - 3 + 3 łyżki ksylitolu laska

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na początku przygotuj zaczyn. Do rondelka przelej mleko, dodaj pokruszone drożdże i łyżkę cukru kokosowego. Podgrzewaj ciągle mieszając. Pamiętaj, nie zagotuj mleka i nie doprowadź do wysokiej temperatury. Mleko powinno tylko lekko się podgrzać, aby możliwe było w nim rozpuszczenie składników. Pozostaw do wyrośnięcia na ok. 25 minut.
W międzyczasie zmiel płatki owsiane na mąkę lub użyj gotowej mąki owsianej. Rozpuść także olej kokosowy, aby miał płynną postać.
Do miski przełóż zmielone płatki, wanilię, cukier kokosowy, rozpuszczony olej, wbij 3 jajka i dodaj zaczyn. Wszystko dokładnie wymieszaj. Nie przejmuj się rzadką konsystencją - taka ma być. Wymieszane ciasto odstaw do wyrośnięcia na 1 godzinę.
Wyrośnięte ciasto przełóż do formy (u mnie kwadratowa - 21,5 x 21,5 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzch ciasta wysmaruj za pomocą pędzelka żółtkiem wymieszanym z odrobiną ciepłej wody. Kolejno wyłóż równomiernie pokrojone laski rabarbaru wymieszane z ksylitolem.
Ciasto wstaw do piekarnika (nie nagrzanego!) i piecz przez 35 minut w termoobiegu.