





Fasolowe z jabłkami


 smacznik.pl

Polecane na: [ciasta](#), [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 16 porcji

Składniki:

czerwona fasola w zalewie - 2
puszki lub słoiczki ok. - 500 g
banany - 2 szt.
jaja - 3 szt.
olej kokosowy nierafinowany - 3
łyżka
kakao surowe - 4 łyżka
ksylitol - 1/2 szklanka

proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
jabłko - 1 szt.
czekolada gorzka - 200 g
orzechy włoskie - garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Piekarnik nagrzać do 180 st. C (+ termoobieg).

Jabłko obrać i pokroić w kostkę. Fasolę odsączyć z zalewy.

Wszystkie pozostałe składniki zmiksować do uzyskania jednolitej, gładkiej masy – około 5 minut. Dodać jabłko i wymieszać. Wylać na formę wyłożoną papierem np. keksówkę.

Piec przez 50 minut do „suchego patyczka”.

Po wystudzeniu ciasta poleć roztopioną gorącą czekoladą i posypać orzechami.