Placek cukiniowo-kokosowy z nutą imbirową

Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

Polecane na: **ciasta, desery, lunchbox, śniadanie**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- sucha kasza jaglana - 60 g
- potarta cukinia na drobnych oczkach - 200 g
- wiórki kokosowe - pół szklanka
- jajka małe - 2 szt.
- świeży imbir potarty - 2 g
- soda oczyszczona - 1 łyżeczka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- budyń waniliowy - 2 łyżka
- erytrol/ksylitol - kilka łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: -kaszę prażymy w garnuszku, zalewamy wodą/mlekiem roślinnym i gotujemy do miękkości. Odstawiamy i studzimy
-białka oddzielamy od żółtek
-żółtka, słodzik dodajemy do kaszy i blendujemy na gęsty krem
-białka jaja ubijamy na sztywną pianę
- do kaszy dodajemy cukinię, ubite białka oraz resztę składników
-wszystko dokładnie mieszamy
-blaszkę smarujemy olejem kokosowym, posypujemy wiórkami (możemy wyłożyć papierem do pieczenia) i przekładamy masę
-piekarnik rozgrzewamy do 180C
-pieczemy 45-50 minut
-studzimy i wkładamy do lodówki (najlepiej na całą noc)