




Szarlotka

 dkrzew

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

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

mąka jaglana - 1/2 szklanka
mąka kokosowa - 1/2 szklanka
płatki ryżowe - 1/3 szklanka
amarantus ekspandowany - 1/3 szklanka

płatki jaglane - 1/3 szklanka
słodkie jabłka - średniej wielkości - 6 szt.
cynamon - 1 łyżeczka
olej kokosowy - 80 g

Dodatkowe info:

Ciasto zdrowe i przepyszne nie tylko dla osób bezmlecznych i bezglutenowych - znika jako pierwsze na wszystkich przyjęciach

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie suche składniki mieszamy w misce (maki, płatki, amarantus i cynamon)

KROK 2: Jabłka obieramy ze skórki i ścierami na tarce na dużych oczkach

Do innej miski ścieramy na tarce olej kokosowy (trzymany wcześniej w lodówce)

KROK 3: Tortownicę posypujemy bardzo cienką warstwą startym olejem kokosowym (około 1/2 części startego wcześniej oleju) , tak żeby zakrywał cały spód. Na to wysypujemy 1/3 część suchej mieszanki mąk i płatków. Następnie nakładamy 1/2 część startych jabłek. Ponownie 1/3 część suchej mieszanki mąk i płatków oraz 1/2 część startych jabłek. Ostatnia warstwa to sucha mieszanka (1/3 część) posypana startym olejem kokosowym.

pieczemy około 50 min w temp 180 stopni