Wege bezglutenowe ciasto dyniowe

healthy-dreams

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

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- dynia hokkaido - 1/4 szt.
- kasza jaglana - 3 łyżka
- banan - 1 szt.
- ksylitol - 2 łyżka
- cynamon - 1 łyżeczka
- dodatkowo: morwa biała, gruszka - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: kaszę jaglaną gotujemy w niewielkiej ilości wody- ok 15 min

KROK 2: dynię obieramy, trzemy na tarce, po czym blednujemy z bananem, kaszą jaglaną, cynamonem i ksylitolem

KROK 3: ciasto przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia formy- pieczemy ok 30 min w 200 stopniach
gotowe ciasto dekorujemy kawałkami gruszki i posypujemy morwą białą