

KEKS BEZ GLUTENU, BEZ JAJEK I MLEKA

Składniki na 16 porcji:

- szklanka mąki jaglanej
- pół szklanki mąki kukurydzianej
- pół szklanki mąki z cieciorki
- szklanka suszonych owoców: rodzynki, żurawina, morele (niesiarkowane) pokrojone na małe kawałki, daktyle pokrojone na małe kawałki
- 100g orzechów włoskich grubo posiekanych
- szklanka świeżych owoców (ananas, gruszka, brzoskwinia) pokrojonych w kostkę (mogą być z puszki)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia bezglutenowego
- pół szklanki cukru trzcinowego
- dwa jabłka uprażone na mus
- 1/4 szklanki oliwy
- 1 szklanka mleka sojowego
- 1 łyżka octu balsamicznego

1. Suche składniki wsypujemy do miski, dodajemy owoce świeże lub z zalewy, dodajemy oliwę, ocet balsamiczny, mleko sojowe i przygotowany mus jabłkowy i delikatnie, dokładnie mieszamy.
2. Przygotowane ciasto wkładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia (najlepiej forma do tarty o średnicy 21-22 cm z karbowanym rantem) i pieczemy w 180 stopniach C, z termoobiegiem, przez ok. 50-55 min. sprawdzając patyczkiem czy ciasto się przepiekło. Dzielimy na 16 porcji.

1 porcja ciasta dostarcza:

200 kcal

4,2 g białka

27,3 g węglowodanów

8,7 g tłuszczów

