



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Owsiane ciasto ze śliwkami



Owsiane ciasto ze śliwkami

★★★★★ (14)

🕒 70 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

479 kcal / 1 porcję (191 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 250.44 kcal 12.52%	🥩 Białko 3.79 g 7.58%	🍞 Węglowod. 21.64 g 8.01%	👤 Tłuszcze 18.30 g 26.14%	🌾 Błonnik 4.88 g 19.52%	GDA 12.52%
---	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	----------------------

👨‍🍳 Składniki

- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Siemię lniane - 120g (12 łyżek stołowych)
- Wiórki kokosowe - 30g (5 łyżek stołowych)
- Żurawina suszona - 36g (3 łyżki stołowe)
- Ksylitol - 14g (2 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)
- Mleczko kokosowe - 172.5g (2/3 szklanki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Śliwki - 500g
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Mleczko kokosowe - 60g (1/4 szklanki)
- Olej kokosowy - 40g
- Ksylitol - 14g (2 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki owsiane oraz siemię lniane z miel w młynku do kawy na miazki piasek. Wymieszaj go ze wszystkimi pozostałymi suchymi składnikami. W oddzielnej misce wymieszaj wszystkie składniki płynne.

KROK 2: Do suchych składników dodaj mokre i wymieszaj. Przełóż do silikonowej formy lub tradycyjnej, wysmarowanej tłuszczem i wysypanej otrębami tortowniczy. Rozsmaruj ciasto dość cienko (na ok. 1-1,5 cm grubości). Na wierzch wyłóż połowę śliwek, jedna obok drugiej, posyp je cynamonem.

KROK 3: Przygotuj kruszonkę: zmiel na mąkę płatki owsiane, dodaj do nich wiórki kokosowe. Wymieszaj z gęstym mleczkiem kokosowym, olejem kokosowym oraz ksylitolem. Śliwki posyp przygotowaną kruszonką.

KROK 4: Ciasto włóż do nagrzanego do 180 st. C i piecz około 50-55 minut.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

