

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Bezglutenowe ciasto cytrynowe](#)

## Bezglutenowe ciasto cytrynowe

★★★★★ (34)



60 minut +



16 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**284 kcal** / 1 porcję (97 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                    |               |                |                |               |                |
|--------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| Kaloryczność       | Białko        | Węglowod.      | Tłuszcze       | Błonnik       | <b>GDA</b>     |
| <b>292.39 kcal</b> | <b>7.10 g</b> | <b>18.82 g</b> | <b>21.60 g</b> | <b>2.90 g</b> | <b>14.62 %</b> |
| 14.62%             | 14.2%         | 6.97%          | 30.86%         | 11.6%         |                |



### Składniki

- Migdały, płatków - 200g (20 łyżek stołowych)
- Słonecznik, nasiona - 100g (10 łyżek stołowych)
- Daktyl, suszone - 150g
- Kakao niskotłuszczowe - 10g (łyżka stołowa)
- Mleczko kokosowe - 800g (80 łyżek stołowych)
- Sok z cytryny - 60g (20 łyżeczek)
- Skórka z cytryny - 5g (łyżeczka)
- Orzechy nerkowca - 120g
- Skrobia kukurydziana - 15g (1 ½ łyżki stołowe)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Miód pszczoły - 96g (8 łyżeczek)



### Sposób przyrządzenia

SPÓD:

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Daktyl zalej wrzącą wodą i odstaw na 15 minut do zmięknienia.

**KROK 2:** Na rozgrzanej suchej patelni upraż nasiona słonecznika. Następnie przełóż je do misy blendera, dodaj płatki migdałowe, kakao i odsączone daktyle. Miksuj do momentu uzyskania zbitą masę.

**KROK 3:** Tak przygotowany spód ciasta przełóż na wyłożoną papierem do pieczenia blaszkę (20x20cm) i piecz w piekarniku przez 8 minut.

KREM:

**KROK 1:** Orzechy nerkowca zalej gorącą wodą i odstaw na godzinę.

**KROK 2:** Z bardzo dobrze schłodzonego mleczka kokosowego zbierz łyżką wierzchnią śmietankę i przełóż do miski.

**KROK 3:** Do miski ze śmietanką kokosową dodaj wyciśnięty sok z cytryny, startą skórkę z cytryny, odcedzone i osuszone orzechy nerkowca, skrobię kukurydzianą, szczyptę soli oraz miód. Miksuj wszystko przy użyciu blendera do momentu uzyskania gładkiego kremu.

**KROK 4:** Na upieczony spód wyłóż krem i rozsmaruj go za pomocą łyżki. Tak przygotowane ciasto piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 20 minut.

**KROK 5:** Upieczone ciasto odstaw do ostudzenia, a następnie wsadź na noc do lodówki.

\*Gotowe ciasto pokrój na kwadraty i każdy udekoruj plasterkiem cytryny.

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

