

Bean cake bez glutenu



Autor: **ciacho50**
Przepisów: **534** Ocena: **7284**

5-6 os. > 60 min średnie tanie



Składniki:

- ciasto;
- 2 szklanki ugotowanej kolorowej lub czerwonej fasoli
- 3 średnie banany (mogą mieć kropki)
- 3 łyżki miodu
- 6 kopiatych łyżeczek kakao
- 6 kostek gorzkiej czekolady
- 3 jaja
- 2 łyżeczki cynamonu, 1 i 1/2 łyżeczki sody
- masa;
- 250 ml śmietanki 30%
- 2 banany
- 2 łyżki żelatyny

Sposób przygotowania:

- 1 Ciasto zrobimy tylko i wyłącznie blenderem ręcznym. Polecam osobom, które mają nietolerancję glutenu. Ciasto posmakuje również dzieciom, gdyż ma wygląd czekolady, a z masą bananową tworzy bardzo smaczny duet.

Fasolę moczymy 4 godziny, lekko solimy i gotujemy.

Ugotowaną fasolkę miksujemy blenderem z bananami, miodem, kakao, jajami, cynamonem, sodą i rozpuszczoną czekoladą.

Upiekłam trzy krążki w tortownicy o śr. 16 cm. Każdy po 20 minut w 150 *

Śmietankę miksujemy na sztywno. Banany przy pomocy blendera miażdżymy. Żelatynę zalewamy dwoma łyżkami zimnej wody i odstawiamy do napęcznienia na około 5 minut. Po tym czasie dolewamy gorącą wodę (kilka łyżek) i rozpuszczoną wlewamy do bananów. Dokładnie mieszamy.

Dodajemy ubitą śmietanę. Należy odstawić na kilka minut w zimne miejsce, aby masa stężała.

Przekładamy krążki ciasta.



Twoje notatki do przepisu: