

CIASTO BANANOWO-BATATOWE



SKŁADNIKI:

5 jaj (ekologiczne) (źródło wit. A, E, D, K, B2, B12)
3/4 szklanki mąki kasztanowej (źródło białka, wit A, C, E, B nie ma glutenu)
3 łyżki mąki owsianej
3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
4 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
1 mała puszka mleka kokosowego
1 łyżka nasion chia
2 łyżki karobu
1/2 szklanki cukru kokosowego (źródło wit. C, B1, B2, B3, B6; niski indeks IG=35)
1 batat
3 banany
szczypta soli
1/2 łyżeczki imbiru, kardamonu, cynamonu,
1 łyżka sody

PRZYGOTOWANIE:

Batata ugotować w skórce.

Kaszę jaglaną gotować 10 min.

Jaja ubić z cukrem i sodą.

Wymieszać mąki z sodą, przyprawami.

Nasiona chia namoczyć 10 minut w mleku kokosowym.

W rondelku rozpuścić olej kokosowy, dodać korab, batata, kaszę jaglaną i wszystko zblendować.

Mąkę przesypać do jaj, delikatnie mieszając i dodać masę z batatem. Całość dokładnie wymieszać .

Wylać na formę (małą blaszkę).

Pokroić banany w plastry i rozłożyć na cieście.

Posypać cynamonem.

Piekarnik rozgrzać do 170-175° C i piec ok. 30 minut.

Masę na wierzch zblendować (daktyle, karob, awokado). Wyłożyć owocami granatu.

Masa na wierzch

10 namoczonych daktyli

awokado

3 łyżki karobu

granat

SMACZNEGO!

Bataty są skarbnicą karotenoidów. Zawierają: wapń, fosfor, potas, magnez, żelazo, jod, wit. z grupy B zwłaszcza B6, wit. C, kwas foliowy i wit. E

Banany są źródłem wit. A, C, E, K oraz grupy B, magnezu, fosforu, wapnia

Kasza jaglana jest źródłem wit. B: B1, B2, B6, żelaza, miedzi oraz wit. E

Mleko kokosowe jest źródłem fosforu, magnezu, żelaza, selenu, niacyny, kwasu foliowego oraz wit. B

granat jest źródłem wit. B, C, E, K, potasu, fosforu, cynku i miedzi

nasiona chia dostarczają: błonnik, białko, wapń, magnez, fosfor, cynk, wit. B3, B1, B2, potas. Są pełne przeciwutleniaczy oraz bogate w kwasy tłuszczowe omega-3.

daktyle dostarczają: wit. C, tiaminy, ryboflawiny, niacyny, wit. B6, a, E, K, kwasu foliowego, wapnia, żelaza, magnezu, fosforu, potasu, sodu i cynku

awokado dostarcza: wit. E, C, K, potasu, magnezu, żelaza, fosforu, manganu i cynku