

Deser

Ciasto fasolowo-czekoladowe

SKŁADNIKI:

czerwona fasola; 1 puszka (240 g po odsączeniu)
dojrzały banan; 1
jajka; 1

Ciasto:

olej kokosowy; 50 g
kakao; 25 g
ksylitol; 50 g
proszek do pieczenia; 10 g

Polewa:

olej kokosowy 50 g
woda; 50 ml
kakao; 20 g
figi lub inne owoce; 5

Będziesz potrzebować: **Robot niegotujący**
oraz przystawki: mieszadło „K”, blender

1

Fasolę przepłucz ciepłą, bieżącą wodą umieszczając ją wcześniej na sitku.

2

Wszystkie składniki umieść w blenderze robota, zmiksuj na gładką masę wymieszaj z pomocą mieszadła "K" do uzyskania gładkiej masy. Ciasto przelej na blachę, piecz w temperaturze 180°C przez ok. 45-50 minut.

3

By przygotować polewę, umieść w misie robota olej kokosowy, ciepłą wodę i kakao, mieszaj przy użyciu mieszadła "K" przez 1 minutę z prędkością minimalną.

4

Gdy ciasto wystygnie, polej je polewą kakaową i udekoruj figami, wstaw do lodówki na 1-2h.

