

Bezglutenowe wigilijne ciasto dyniowe z kaszy jaglanej i mąki ryżowej

Dziś jest wyjątkowy dzień. Piszę do Was już na www.manufakturaciastek.pl. Jestem bardzo zadowolona z mojego miejsca tutaj.

Dziś przedstawiam Wam zdrową alternatywę na wieczorną Wigilię. Idealne bezglutenowe ciasto z pełnowartościowymi węglowodanami, zdrową kaszą jaglaną, płatkami owsianymi i mąką ryżową. Dodaj je koniecznie do swojego wigilijnego menu.

Zdjęcie na szybko. Na bardzo szybko. Spieszyłam się do wyjścia. Na krześle w kuchni ustawiłam ciasto, które było już sporo zjedzone :) Światło wpadało na ciasto przez kuchenne okno. F/5,6, 3/5s. ogniskowa 90 mm, bez kompenacji naświetlenia.

Źródło: szczecińskie Echo udoskonalone przeze mnie:)



Na tortownicę o średnicy 23 cm potrzebujesz:

- 1/3 szklanki jaglanej,
- garść daktyli,
- 4 banany,
- 3/4 szklanki płatków owsianych,
- 1/4 szklanki mąki ryżowej,
- 1/2 szklanki wody,
- 1/3 dyni,
- 1 łyżeczka sody,

1 łyżeczka proszku do pieczenia,

1 łyżeczka cynamonu,

3/4 łyżeczki imbiru,

200 g rodzynek

Kaszę ugotuj wraz z daktylami i rodzynkami. Zmieszaj resztę składników, ale stopniowo dodawaj wody, tak by konsystencja ciasta była gęsta. Piecz przez godzinę w 180 stopniach. Udekoruj polewą czekoladową. Smacznego!