

# PRZEPISY NA ZDROWE DESERY

## MUS CZEKOLADOWY Z AWOKADO

### Składniki:

- 2 banany
- 1 awokado
- 1/3 kubka mleka migdałowego
- 4 łyżki niesłodzonego kakao
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Cynamon
- Sól

### Przygotowanie:

Wrzuć wszystkie składniki do blendera i wymieszaj na gładką masę. Następnie przełóż do ozdobnych kieliszków i odstaw do lodówki na przynajmniej godzinę.

## BANANOWIEC

### Składniki:

- 4 banany
- 2 szklanki mąki owsianej
- 1/3 szklanki oleju kokosowego
- 1/4 szklanki syropu daktylowego
- opcjonalnie: wanilia do posypania

### Przygotowanie:

Banany ugniatamy widelcem. Mieszamy je bardzo dokładnie z mąką, olejem i syropem. Ciasto wykładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Posypujemy wanilią (opcjonalnie – również dobrze może być cynamon lub kakao)

## SEZAMOWIEC

### Składniki:

- 1 szklanka migdałów (w całości, niełuskanych)
- 0,5 szklanki sezamu niełuskanego (czarnego)
- 5 dużych łyżek niemielonego Inu złocistego
- 0,5 szklanki mleka ryżowego

- 7 szt. daktyli
- 4 duże łyżki syropu daktylowego lub klonowego lub innej substancji słodzącej
- 2-3 małe łyżeczki oleju kokosowego

#### **Przygotowanie:**

Zmielone migdały, sezam i len umieszczamy w misce. Dodajemy posiekane daktyle, syrop klonowy (lub inny „słodzik”), tłuszcz i 0,5 szklanki mleka ryżowego. Mieszymy tak, aby powstała jednorodna masa. Keksówkę wykładamy papierem do pieczenia, który smarujemy tłuszczem. Umieszczamy w niej masę i pieczemy ok. 45 minut w temperaturze 180 stopni. Sezamowiec jest najlepszy na drugi dzień.

#### **BEZGLUTENOWE CIASTO Z JABŁKAMI I MALINAMI**

##### **Składniki:**

- 3/4 szklanki oleju kokosowego
- 150 g malin
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/2 szklanki skrobi ziemniaczanej
- 1/2 szklanki zmielonych migdałów
- skórka z większej ćwiartki cytryny
- 4 jabłka
- 1,5 łyżki soku z cytryny
- 3 jaja
- 1/2 szklanki cukru Muscovado
- szczypta soli morskiej
- 50 g mieszanki żurawin i rodzynek
- 1-2 łyżeczki naturalnego, świeżego, lejącego miodu do polania upieczonego ciasta

##### **Przygotowanie:**

Piekarnik nastawić na 190°C (grzałka góra-dół). Dno okrągłej formy o średnicy 26 cm z odpinaną obręczą wyłożyć papierem do pieczenia. Boki posmarować odrobiną oleju kokosowego. Olej kokosowy rozpuścić (jeśli nie mamy w stanie ciekłym), ostudzić. Maliny umyć a następnie osuszyć na ręczniku papierowym. Mąkę kukurydzianą i skrobię ziemniaczaną przesiać do miski.

Wymieszać ze zmielonymi migdałami. Cytrynę sparzyć, wyszorować. Odkroić większą ćwiartkę cytryny. Wycisnąć z niej cały sok do szklanki i odstawiać na bok. Wyciśniętą ćwiartkę położyć na desce (na skórcie), docisnąć palcami i przy pomocy ostrego noża odkroić samą żółtą i cienką skórkę. Usunąć wszelkie białe błonki z odciętej skórki. Skórkę posiekać w drobne paseczki, poprzecinać w poprzek, wrzucić do dużej miski. Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki, a następnie na plasterki. Wrzucić do miski ze skórą cytrynową. Dodać sok z cytryny, rodzynki i żurawinę. Wymieszać. Odstawić. Oddzielić żółtka od białek. Żółtka zmiksować z cukrem Muscovado i olejem kokosowym. Białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli. Do zmiksowanych żółtek dodać obie mąki ze zmielonymi migdałami. Dokładnie wymieszać. Dodać 1/3 piany z białek, wymieszać, aby rozluźnić masę. Następnie w dwóch partiach dodać resztę piany, tym razem mieszając bardzo delikatnie, tak aby utracić jak najmniej z napowietrzonej masy. Ciasto wyłożyć na dno foremki. Przykryć jabłkami, posypać malinami (zostawić kilka malin na później). Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec około 40 minut.

Upieczone i gorące ciasto poleć miodem. Pokroić na kawałki. Pozostawione maliny zmiążdżyć między palcami nad ciastem (tak, aby wyciekający sok trafił na ciasto) i porozkładać na cieście. Podawać na ciepło lub po ostudzeniu.