

Pyszne ciasto czekoladowe

1 porcja wraz z dekoracją to tylko 225 kcal, więc możecie sobie na nią pozwolić nawet podczas odchudzania.

Składniki 10 porcji

- 3 jajka
- 4 banany
- 3 czubate łyżki masła orzechowego
- 100 g mąki kokosowej, ryżowej lub owsianej
- 3 łyżki kakao
- 1 płaska łyżeczka sody
- 1 i 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżka cynamonu
- 6 kawałków czekolady 74% kakao (60 g)
- 20 g czekolady do polania ciasta

Wykonanie

Nagrząć piekarnik na 180 stopni. Banany obrać ze skórki i widelcem rozgnieść na papkę. Dodać jajka i masło orzechowe i dokładnie wymieszać. Dodać wszystkie suche składniki i wymieszać. Ciasto przełożyć do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Opcjonalnie na wierzchu ułożyć pokrojone banany. Wstawić do piekarnika i piec około 40-45 minut. Po tym czasie wyjąć z piekarnika i odstawić na około 15-20 minut, aby wystygło.

Całość ma 2252 kcal | białko – 60,9 g | tłuszcz – 128,2 g | węglowodany – 215,8 g