

Dyniowe ciasto z kubka



Składniki

4 łyżka - puree z dyni
1/2 szklanka - płatków
owsianych górskich
2 łyżka - mąki
2 łyżka - siemienia
lnianego (może być
mielone)
2 łyżka - miodu
1 szt. - jajko
1 łyżeczka - proszku do
pieczenia
1/2 łyżeczka - sody
1 szczypta - soli
1/3 łyżeczka - przyprawy
korzennej

Opis wykonania

Ekspresowy deser, idealny gdy najdzie cię ochota na coś słodkiego.

Ciasto przygotowane jest z dodatkiem płatków owsianych i siemienia jest zdrowsze i mniej kaloryczne niż standardowe wypieki bazujące na mące pszennej.

Opis wykonania

W dużej misce dokładnie wymieszaj suche składniki i kolejno dodawaj do nich jajko, puree i miód. Kubki lub kokilki posmaruj niewielką ilością oleju i napełnij ciastem do $\frac{3}{4}$ wysokości. Ciasto w kubku piecz 3-4 minuty na najwyższej mocy. Po wyjęciu z mikrofalówki odstaw ciasto do przestudzenia na kilka minut.

TIP

Jajko nie jest niezbędne w tym przepisie, można je pominąć.

Wierzch ciasta można udekorować miodem i orzechami lub wiórkami kokosowymi.