



## Bezglutenowy makowiec z kaszą jaglaną

★★★★★ (11)

30 minut +

8 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**428 kcal** / 1 porcję (158 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>270.35 kcal</b> 13.52%	Białko <b>5.39 g</b> 10.78%	Węglowod. <b>41.84 g</b> 15.5%	Tłuszcze <b>9.13 g</b> 13.04%	Błonnik <b>4.35 g</b> 17.4%	<b>GDA</b> <b>13.52%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 200g
- Daktyle, suszone - 100g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućka)
- Masa makowa - 800g
- Daktyle, suszone - 100g
- Olej kokosowy - 20g
- Kakao 16%, proszek - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

#### Ciasto:

**KROK 1:** Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj według przepisu producenta umieszczonego na opakowaniu produktu. Ostudź. W międzyczasie namocz daktyle we wrzątku.

**KROK 2:** Ugotowaną kaszę przetóż do dość dużej miski i zblenduj z masłem, łyżeczką cynamonu, wydlubanymi pestkami z laski wanilii oraz wcześniej namoczonymi daktalami. Dokładaj stopniowo masę makową i wszystko dokładnie zblenduj.

**KROK 3:** Tortownicę o średnicy 26 cm wyłóż papierem do pieczenia, tak aby wystawał poza formę. Przetóż masę makowo-jaglana i odstaw do ostudzenia.

#### Polewa daktylowo-czekoladowa:

**KROK 1:** Namocz 100g daktyli we wrzątku i odstaw je na ok. 10 minut.

**KROK 2:** Po tym czasie połącz je w misce z olejem kokosowym i kakao. Całość zmiksuj blenderem na gładką masę. Tak przygotowaną polewę przetóż na ciasto i dokładnie rozprowadź.

\*Ciasto udekoruj według uznania pokuszonymi orzechami lub wiórkami kokosowymi.

Smacznego!

