

CIASTO BANANOWE ZE ŚLIWKAMI I KRUSZONKĄ ORZECHOWĄ

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
3 os.	45 min	280 kcal	7g	45g	7g

SKŁADNIKI

Ciasto

- 2 banany
- 60g mąki orkiszowej
- 2 jajka
- 200g śliwek węgierek
- szczypta cynamonu

Kruszonka:

- 15g płatków owsianych
- 10g masła orzechowego
- 10g suszonej żurawiny
- 5g syropu klonowego
- szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE

Banany, jajka, cynamon i mąkę miksujemy na gładką masę, przelewamy do małej, podłużnej foremki. Śliwki kroimy na pół, wyciągamy pestkę i układamy na wierzchu. Wszystkie składniki na kruszonkę mieszamy. Kruszonką posypujemy wierzch ciasta. Pieczemy w 180st przez 25-35 min do suchego patyczka. Polecamy podawać z porcją białka np. jogurtem Skyr.