



CIASTO CZEKOLADOWE

20 PORCJI

SKŁADNIKI

- 2 puszki czerwonej fasoli (w sumie 800 g), 500 g po odsączeniu
 - 3 łyżki siemienia lnianego (siemię zmielić tuż przed użyciem)
 - 10 daktyli (bez pestek)
 - 5 łyżek kakao
 - 1 łyżka miodu
 - 4 łyżki syropu klonowego
 - 1 łyżeczka proszku do pieczenia lub sody oczyszczonej
 - 4 jajka
 - 3 łyżki oleju kokosowego
 - 2 banany
 - 10 suszonych śliwek
 - 100 g czekolady deserowej
 - 1/4 szklanki mleka roślinnego lub zwykłego
-

PRZYGOTOWANIE

- Fasolę odcedzić na sitku i przepłukać wodą, odsączyć. Włożyć do melaksera lub blendera i zacząć miksować z daktylami, bananami, mąką z siemienia lnianego, kakao, miodem, syropem klonowym oraz proszkiem do pieczenia.
- Dodać jajka i zmiksować na gładką masę, pod koniec dodać olej kokosowy. Dodać posiekane suszone śliwki i wymieszać.
- Otrzymaną masę przelać do foremki o wymiarach dna ok. **20 x 23 cm** i piec przez **ok. 40 minut w 170 stopniach C**. Wyjąć z piekarnika i ostudzić.
- Ciasto opcjonalnie połączyć **polewą czekoladową**: do miseczki włożyć połamaną na kosteczki czekoladę, wlać mleko i roztopić w kąpieli wodnej, wymieszać do uzyskania gładkiej konsystencji. Połączyć ciasto.