



BABECZKI BANANOWE

Składniki:

- 20 dag mąki *MIX koncentrat ciasta bezglutenowego* z firmy *Glutenex* lub *Mix C* z firmy *Dr. Schär*
- 7 jajek
- 15 dag cukru
- 2 duże dojrzałe banany
- ½ szklanki wiórek kokosowych albo zmielonych orzechów laskowych lub włoskich
- 2 szczypty soli

Wykonanie:

- oddzielić żółtka od białek
- banany rozgnieść widelcem, aby powstał z nich przecier
- przesiać mąkę przez sito i wymieszać ze szczyptą soli
- żółtka utrzeć z cukrem (mikserem), następnie po kolei dodawać: przecier bananowy, mąkę, wiórki kokosowe lub zmielone orzechy i całość dokładnie wymieszać, aż do połączenia składników w jednolitą masę
- białko ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę i dodać do przygotowanej masy, całość delikatnie wymieszać łyżką lub łopatką (nie ucierać i nie miksować)
- ciasto przełożyć do foremek i piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 170°C przez około 30 minut

www.DietaBezglutenowa.pl