

AMLOZEK

Amlodypina

dobrze się kojarzy

Pierwsza polska amlodypina

poleca
Zdrowe Przepisy
dla Serca

Ciasto buraczkowe

*Ciasto z buraków to bardzo ciekawa
opcja do przemyślenia cennych
składników odżywczych.*

SKŁADNIKI (2 porcje):

- burak - 400 g
- banan - 60 g
- kakao 16% (proszek) - 50 g
- mąka kokosowa (odtłuszczona) - 60 g
- mąka jaglana - 50 g
- soda oczyszczona - 2 g
- olej kokosowy (stały) - 50 g
- migdały (płatki) - 40 g
- ksylitol - 21 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Buraki ugotuj i przygotuj z nich puree.
2. Połącz puree z buraka z rozgniecionym bananem i roztopionym olejem kokosowym.
3. Następnie połącz wszystkie suche składniki.
4. Wymieszaj wszystko razem i przetóż do formy.
5. Posyp płatkami migdałów.
6. Piecz w 180 stopniach przez 30 minut.
7. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostudzenia.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



270
KCAL



14 g
TŁUSZCZU



25 g
WĘGLOWODANÓW



7 g
BIAŁKA



ADAMED
Dla Rodziny

