

Ciasto marchewkowe

Składniki

na foremkę o wymiarach 13x20 cm

30 g zmielonych na sypko wiórków kokosowych

30 g zmielonego na sypko słonecznika lub sezamu

80 g mąki owsianej

50 g mąki ryżowej (lub jaglanej, a jeśli nie macie obydwu, może być też owsiana)

1 łyżeczka sody

2 łyżeczki cynamonu

½ łyżeczki przyprawy korzennej

2 duże jajka

200g marchwi, zmiksowanej na gładką masę lub startej na drobnych oczkach

150g słodkiego jabłka, zmiksowanego na gładką masę lub startego na tarce o drobnych oczkach

Wykonanie:

1. Piekarnik nagrzać do temperatury 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Suche składniki dokładnie wymieszać i odstawić.
3. Jajka dokładnie ubić. Połączyć z marchewką i jabłkiem.
4. Mokre składniki połączyć z suchymi.
5. Piec 60 minut (można krócej, jeśli patyczek jest suchy po 50 minutach).