Gyümölcskenyér glutén nélkül

A kis édességre vágyó fogyókúrázóknak, az egészségtudatos táplálkozás híveinek biztos örömkönnyeket csak a szemébe ez a javarészt zöldségből, dióból, nádcukorból, és szárított gyümölcsökből készült gyümölcskenyér.

Hozzávalók:

Egy nagyobb cukkini (30-35 dkg)

10 dkg rizsliszt

10 dkg kukoricaliszt

10 dkg nádcukor

15 dkg darált dió

10 dkg mazsola

10 dkg vegyes szárított gyümölcs apró kockára vágva

1 csomag sütőpor

1 kiskanál fahéj

csipet só

2 db tojás

1 dl kókuszzsír

Először a szárazanyagokat kimérjük, és egy keverőtálban összekeverjük.

Egy másik keverőtálba a tökgyalun lereszelt cukkinit összekeverjük a 2 egész tojással és a felolvasztott kókuszzsírral.

Ezután a két keverőtál tartalmát egyenletesen összekeverjük. Az így kapott tésztát egy vajjal kikent kenyérformába, vagy őzgerincbe egyengetjük és 170 fokon 60 percet sütjük.

Előkészítési idő maximum 15 perc.

Jó étvágyat kívánok!

Seregély István