

# Ciasto czekoladowe z gruszkami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 9 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 317 kcal \ B-5 g \ T-17 g \ W-34 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g ciasta: 319 kcal \ B-6 g \ T-18 g \ W-34 g \ Bł-2 g

## Składniki

- ✓ mąka orkiszowa jasna – 1 i 1/2 szkl. (200 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ soda oczyszczona – 1 łyżeczka
- ✓ kakao – 4,5 łyżki (45 g)
- ✓ jogurt kokosowy – 1 opakowanie (150 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ cukier kokosowy – 3/4 szklanki (140 g)
- ✓ olej – 1/2 szklanki (125 g)
- ✓ gruszka – 1 sztuka (130 g)

## Przygotowanie

1. Wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę, kakao.
2. W osobnej misce ubij na puszystą masę jajka z cukrem. Powoli, dalej ubijając, cieką strużką dodaj olej. Następnie dodawaj na zmianę łyżkę jogurtu kokosowego i mąkę z proszkiem, sodą i kakao.
3. Kiedy dodasz już wszystkie składniki, lekko przemieszaj i masę wyłóż na blaszkę lub do małej tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Gruszki obierz i pokrój na kawałki. Ułóż na cieście. Piecz ok 50 minut w 180C

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/ciasto-czekoladowe-z-gruszkami/>