

# Ciasto bez mąki i cukru

## Składniki na ciasto:

- 240 g płatków owsianych
- 500 ml mleka
- 460 g bananów (4 banany)
- 4 całe jajka
- 50 g kakao
- 120 g orzechów włoskich
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

## Składniki na polewę czekoladową:

- 2 czekolady mleczne (200 g)
- 5-6 łyżek mleka



## Wykonanie:

Do dużej miski wsypujemy płatki owsiane i zalewamy gorącym mlekiem. Chwilkę mieszamy i odstawiamy na około 20 minut, żeby płatki owsiane wchłonęły mleko.

W międzyczasie szykujemy masę na ciasto.

Cztery banany obieramy ze skórki, kroimy w kawałki i widelcem gniciemy na miazgę. Do tak przygotowanych bananów dodajemy cztery całe jajka, szczyptę soli i wszystko dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy proszek do pieczenia kakao i ponownie wszystko mieszamy.

Po 20 minutach od zalania płatków owsianych, bierzemy miskę z płatkami owsianymi i dodajemy do nich masę na ciasto. Wszystko dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy jeszcze grubo pokrojone orzechy włoskie i ponownie mieszamy.

Ciasto przelewamy do prostokątnej blaszki o wymiarze 24x38 cm, wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasto rozprowadzamy po całej powierzchni blaszki.

Blaszkę wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C, grzałki góra, dół i pieczemy przez około 40-45 minut.

Po upieczeniu ciasto wyciągamy z piekarnika i studzimy. Następnie w kąpeli wodnej rozpuszczamy czekoladę mleczną z mlekiem i jeszcze taką gorącą polewą polewamy wierzch ciasta, rozprowadzając po całej powierzchni ciasta.

**Przepis ze strony Kuchnia Magdy**

<https://kuchniamagdy.pl>

