



RYCHLÁ KAKAOVÁ BUCHTA

ingredience

2 banány
2 vejce
100 g bílého jogurtu
100 g mouky (já dala rýžovou)
50 g kakaa
1 lžička prášku do pečiva
20 g sladidla
50 g vloček
oříšky na posypání

postup

Přichystáme si mísu, do které vložíme banány, a vidličkou je rozmačkáme na kaši. Následně k nim přidáme ostatní ingredience a vše společně zamícháme. Tuto buchtu jsem pekla v malém pekáčku o rozměrech 30 x 15 cm. Pokud ji chcete péct ve větším, doporučuji dávku zdvojnásobit. Pekáček vymažeme tukem a vysypeme moukou, nebo ho můžeme vystlat pečicím papírem. Těsto do něj vylijeme, můžeme ho posypat oříšky a pečeme ho v troubě na 180 °C přibližně 20 minut.



BUCHTA Z ŽITNÉ MOUKY

ingredience

- 150 g žitné mouky
- 30 g kakaa
- 2 banány
- 2 vejce
- 2 lžíce sladidla (já dala agávový sirup)
- 2 lžíce oleje (já použila rýžový)
- 2 lžíce jogurtu
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 2 čtverečky čokolády (já dala 90%)

postup

Tato buchta je velice rychlá a snadná na přípravu, ovšem je to malé množství, proto doporučuji dávku zdvojnásobit. Buchta je pečená ve formě 30 × 15 cm. Nejdříve si v míse rozmačkáme vidličkou banány, ke kterým poté přidáme ostatní ingredience kromě čokolády. Čokoládu nožem nakrájíme na malé kousky a do těsta ji přimícháme. Pečeme na 180 °C přibližně 20 minut.



DOMÁCÍ TYČINKY

ingredience

- 30 g cereálií
- 60 g ovesných vloček
- 30 g kešu oříšků
- 30 g mandlí
- 30 g lískových oříšků
- 1 lžice sladidla (já dala agávodý sirup)
- 1 vejce
- 1 lžice jogurtu
- čtvereček nasekané čokolády

postup

Do mísy vložíme všechny suché ingredience, které rozmixujeme tyčovým mixérem. Nevadí, pokud těsto nebude dokonale rozmixované, alespoň tam zůstanou kousky oříšků. K rozmixovanému těstu přidáme sladidlo, vejce, jogurt, nasekanou čokoládu a vše ručně zamícháme. Těsto nalijeme do formy, kterou můžeme vystlat pečicím papírem, nebo vymazat tukem a vysypat moukou. Těsto ve formě rozprostřeme a pečeme ho na 180 °C 20 minut. Po upečení těsto nakrájíme na proužky a uchováváme je na suchém místě.