

# Daktylowiec

*Węglowodany zawsze są zdrowsze jeśli użyjemy tych naturalnych z owoców czy orzechów zamiast białego cukru, stąd słodkie daktyle. Skorzystałam ze świetnego przepisu na fit ciasto Kingi Paruzel. Na pewno na stałe zagości w mojej kuchni i żołądku. ☐*

Daktyle zalewamy wodą, dodajemy kawę. Gotujemy przez 10 minut, całość miksujemy blenderem. Tłuszcz rozpuszczamy w rondelku, studzimy, dodajemy cukier, miksujemy. Ciężko utrzyć z cukrem olej kokosowy, który w temperaturze pokojowej jest wciąż dość twardy. Dodać do daktyli. Dodać proszek, mąkę i jajka, wszystko zmiksować na gładką masę. Dodać przyprawy i orzechy.

Piekarnik rozgrzać do 180 st.C i piec około 50 minut. Foremki silikonowej nie trzeba smarować tłuszczem. Jeśli używasz ceramiczną, szklaną lub metalową posmaruj tłuszczem i posyp bułką tartą.

Po wyłączeniu piekarnika ciasto zostawiamy w nim jeszcze na 15 minut.

Smacznego!

## **Składniki na małą foremkę 10 na 22cm:**

- 200g daktyli suszonych, bez pestek
- 2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej
- 300ml wody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 60g oleju kokosowego (można zastąpić masłem)
- 2 łyżki cukru (użyłam trzcinowego)
- 2 jajka

- 1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej
- garść kandyzowanych kostek kokosowych (opcjonalnie)
- garść orzechów pekan (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka kardamonu
- duża szczypta ostrej papryki