

PIERNIK POMIDOROWY (BEZ JAJEK, BEZ LAKTOZY)

mała keksówka o wym. dna 8x22cm

Składniki:

ciasto

- 350g mąki (pszennej/pełnoziarnistej lub w wersji bezglutenowej mix ryżowej lub jaglanej, kukurydzianej i 2-3 łyżek ziemniaczanej)
- 210g krojonych pomidorów z puszki
- 130g ksylitolu/cukru trzcinowego/cukru
- 80g płynnego oleju (kokosowy/słonecznikowy/rzepakowy)
- średni, dojrzały banan
- 2 łyżki przyprawy do piernika
- czubata łyżka naturalnego kakao
- łyżeczka proszku d/p
- pół łyżeczki sody oczyszczonej

polewa

- 1,5 łyżki płynnego oleju kokosowego
- łyżka płynnego miodu
- 2 łyżki kakao

Pomidory, olej, banana i cukier blendujemy razem na gładką masę, a następnie mieszamy dokładnie z pozostałymi składnikami do uzyskania gęstej, ale jednolitej masy o ciemnobrązowym kolorze (ja zrobiłam to również w blenderze, bo masa jest lekko elastyczna i pod koniec ciężiej się ją miesza. Gotowe ciasto przekładamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 190°C (dół+termoobieg). Pieczemy 45min (lub nieco dłużej w razie). Odstawiamy do całkowitego ostygnięcia. Gotowy piernik można przełożyć marmoladą albo powidłami i/lub polać polewą (wystarczy połączyć w kąpieli wodnej wszystkie składniki na polewę).