

Prajitura cu curmale, fara zahar

[shashin type="photo" id="18429" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

De cand cu revelatia curmalelor, minunile alea care inlocuiesc zaharul ☐ , am ajuns sa pregatesc intr-o singura zi doua tavi de prajitura cu curmale, fara zahar, o pufosenie de prajitura, careia i-am asortat cateva „moturi” de [glazura de curmale](#), evident, tot fara zahar :))

Daca sunteti vegani sau suferiti de diabet, sau pur si simplu vreti sa scoateti zaharul din alimentatie, pentru ca vine vara si vreti sa slabiti, sau tineti post, ori poate ca iubiti din calea-afara curmalele ☐ , orice-ar fi, nu va spun decat un lucru: trebuie s-o incercati!!! ☐

Ingrediente:

- 1 portie [pasta de curmale](#)
- 250 g faina
- 1 lingurita rasa bicarbonat
- 1 lingurita praf de copt
- 150 ml ulei
- 2 [oua vegetale](#), din seminte de in
- 100 ml suc din compot (piersici/ananas)

Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul la 170 grade C (foc domol). Se unge bine cu ulei o tava de aproximativ 20 x 30cm.

Pasta de curmale se amesteca cateva secunde cu uleiul, intr-un bol adanc; se adauga ouale vegetale si se mai amesteca putin. Faina se amesteca cu praful de copt si bicarbonatul si se cern impreuna deasupra bolului. Se amesteca scurt (faina nu trebuie inglobata total) si se toarna zeama din compot. Se omogenizeaza compozitia si se toarna in tava pregatita.

Prajitura se coace cca. 20 de minute si se lasa sa se raceasca in tava...daca rezistati!!!!!! ☐

Nu m-am putut abtine sa nu ornez bucatile de prajitura cu cele mai gingase floricele din gradina, frumoasele mele „albastrele”, numite Veronica (din familia Scrofulariacee). Tati, care e si profesor de biologie, mi-a spus asta ☐

[shashin type="photo" id="18430,18431,18432,18433,18434" size="large" columns="max" order="user" position="center"]

Prajitura se serveste simpla sau cu glazura de curmale, intinsa ori pusa sub forma de aveline. E super buna, oricum!!!