Ciasto dyniowe: wegański przepis bez jajek i bez masła

WYCHODZI **10 porcji** | PRZYGOTOWANIE **15 min** | GOTOWANIE **50 min**

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

WARZYWA I OWOCE

- [ ] banany, 2 mniejsze (ok. 170 g po obraniu)
- [ ] gęste puree z dyni, 250 g

SUCHE

- [ ] mąka pszenna, 300 g

PRZYPRAWY

- [ ] przyprawa do dyni (pumpkin spice)

SPRAWDŹ W DOMU

- [ ] olej, 80 ml
- [ ] cukier, 100 g
- [ ] cukier puder (do oprószenia)
- [ ] proszek do pieczenia

Składniki

- ok. 170 g dojrzałych bananów (2 mniejsze, waga po obraniu)
- 250 g gęstego puree z dyni
- 80 ml oleju
- 300 g mąki pszennej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka przyprawy do dyni (pumpkin spice)
- 100 g cukru lub do smaku
- cukier puder do oprószenia

Krok po kroku

1. **Przygotuj formę i piekarnik**
   Wyłóż keksówkę albo kwadratową formę papierem do pieczenia i nagrzej piekarnik do 180°C z grzaniem góra-dół.
2. **Połącz mokre składniki**
   Rozgnieć banany widelcem w misce, dodaj puree z dyni i olej, dokładnie wymieszaj.
3. **Wymieszaj suche składniki**
   W większej misce wymieszaj mąkę z cukrem, proszkiem do pieczenia i przyprawą do dyni.
4. **Połącz obie masy**
   Przełóż mokre składniki do suchych i dokładnie wymieszaj. Ciasto będzie gęste; jeśli trudno je wymieszać, dodaj odrobinę oleju, wody albo mleka roślinnego.
5. **Upiecz ciasto**
   Przełóż ciasto do formy i piecz około 50 minut w keksówce albo 35-40 minut w kwadratowej formie, do suchego patyczka.
6. **Ostudź i oprósz cukrem**
   Ostudź ciasto i przed podaniem oprósz je cukrem pudrem.

Aktualizacja: październik 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis