Jagodzianki z komosy

foodmania

Polecane na: **desery, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- komosa ekspandowana - 2 szklanka
- białka jajek - 2 szt.
- jagody goji - 1 łyżka
- banan - 1 szt.
- kasza jaglana - 4 łyżka
- mleko kokosowe - 3/4 szklanka
- jagody - 1 garść

Dodatkowe info:

Lekkie, jak piórko!!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać i ugotować w mleku kokosowym, podczas gotowania dodać jagody- po ugotowaniu ostudzić.

KROK 2: Kaszę z jagodami zblendować na gładką masę.

KROK 3: Białka ubić na sztywną pianę, a banana zblendować.

KROK 4: Do białek delikatnie dodać komosę i banana, całość wymieszać.

KROK 5: Mokrymi dłońmi uformować bułeczki, do środka każdej włożyć po łyżce nadzienia jagodowego, a na wierzch powciskać jagody goji.

KROK 6: Bułeczki piec 20 minut w 180 stopniach.