Raw tarty z masą chia

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

180 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- orzechy nerkowca - 1 łyżka
- orzehy laskowe - 1 łyżka
- rodzynki - 1 garść
- nasiona chia - 4 łyżka
- banan - 1 szt.
- mleko ryżowe waniliowe - 1 szklanka
- płatki migdałowe - 1 łyżka
- żurawina - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Takie tartaletki proponuję podać i zjeść zaraz po schodzeniu, ponieważ wtedy smakują najlepiej :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rodzynki sparzyć wrzątkiem, orzechy zmielić, po czym namoczone rodzynki zblendować z rozdrobnionymi wcześniej orzechami.

KROK 2: Tartaletki wyłożyć folią spożywczą, a następnie wyłożyć do nich spód, dokładnie dociskając (brzegi na wysokość około 2 cm). Odstawić do lodówki na co najmniej godzinę.

KROK 3: Banana zblendować z mlekiem ryżowym.

KROK 4: Wsypać nasiona chia i odstawić do napęcznienia (co najmniej 4 godziny, najlepiej na całą noc).

KROK 5: Do gotowych spodów wyłożyć masę chia i podać z płatkami migdałowymi oraz żurawiną.