Szarlotka z kaszy jaglanej - bez mąki, bez cukru, bez tłuszczu

martines

Polecane na: **ciasta, desery, śniadanie, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- Kasza jaglana - 270 g
- Ksylitol - 5 łyżka
- Mleko roślinne (np. migdałowe, sojowe) - 2 szklanka
- Woda - 1 szklanka
- Jabłka - 1 kg
- Cynamon - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wodę i mleko wlewamy do garnka i zagotowujemy.

KROK 2: Kaszę wsypujemy na sito i płuczemy, następnie wsypujemy do gotującego się mleka i gotujemy ok. 20-25 minut aż kasza wchłonie cały płyn.

KROK 3: międzyczasie obieramy jabłka i ścieramy je tarce o grubych oczkach, mieszamy z sokiem z cytryny i cynamonem.

KROK 4: Gdy kasza się ugotuje dodajemy do niej ksylitol.

KROK 5: Przygotowujemy tortownicę - wykładamy ją papierem do pieczenia. Na spód wykładamy połowę kaszę dociskając ręką lub łyżką, kaszą wykładamy też boki. Na warstwę kaszy wykładamy jabłka i przykrywamy resztą kaszy, dociskamy ją łyżką lub ręką, wyrównujemy powierzchnię.

KROK 6: Wkładamy ciasto do piekarnika rozgrzanego do 180*C i pieczemy 60 minut. W połowie pieczenia można przykryć wierzch folią aluminiową aby nie zrobił się suchy. Kroimy dopiero po całkowitym ostudzeniu. Przechowujemy szarlotkę w lodówce. Smacznego! :)