Ciasto

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 14 porcji

Składniki:

- płatki jęczmienne - 150 g
- banany - 2 szt.
- białka jajek - 2 szt.
- mleko - 1 szklanka
- młody jęczmień - 4 łyżka
- stevia - 3 łyżeczka
- cynamon - 2 łyżeczka
- kasza jaglana - 60 g
- mleko - 1 szklanka
- stevia - 1 łyżeczka
- ziarenka granatu - 5 łyżka
- kruszone ziarna kakao - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Na urodę i zgrabną sylwetkę!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki jęczmienne zmielić na mąkę.

KROK 2: Banany zblendować na mus.

KROK 3: Połączyć zmielone płatki, młody jęczmień, stevię, mleko oraz mus bananowy.

KROK 4: Białka ubić na sztywną piankę z cynamonem i delikatnie wmieszać w masę.

KROK 5: Masę przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piec około 30 minut w temperaturze 190 stopni.

KROK 6: Z upieczonego i ostudzonego ciasta odkroić wierzch i pokruszyć.

KROK 7: Kaszę jaglaną opłukać i ugotować w mleku ze stevią- odstawić do wystygnięcia. Gotową kaszę zblendować na bardzo gładki krem.

KROK 8: Krem wyłożyć na wcześniej upieczone ciasto.

KROK 9: Wierzch posypać pokruszonym wcześniej kawałkiem ciasta oraz granatem i ziarnami kakao.