Ciasto Bounty bez pieczenia (wegańskie i bezglutenowe)

Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

Polecane na: **ciasta, desery, lunchbox**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- kasza jaglana - 100 g
- wiórki kokosowe - 1 szklanka
- mąka kokosowa - 8 łyżka
- erytrol/ksylitol - 4 łyżka
- mleko kokosowe - 400 ml
- czekolada gorzka 90% kakao - 80 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Składniki:
-ciasto:
-100g kaszy jaglanej
-1 szklanka wiórków kokosowych
-8 łyżek mąki kokosowej
-1 puszka dobrze schłodzonego, tłustego mleka kokosowego 400ml
-2-3 łyżki erytrolu

polewa czekoladowa:
-80g gorzkiej czekolady 90% kakao
-60ml mleka kokosowego, które zostało w puszce po wyciągnięciu śmietanki

bita śmietana:
-1 puszka dobrze schłodzonego, tłustego mleka kokosowego 400ml
-1 łyżka erytrolu/ksylitolu

dodatkowo:
-2 kostki gorzkiej czekolady potartej na tarce
-1 łyżka wiórków kokosowych

Sposób przygotowania:ciasto:
-kaszę jaglaną prażymy w suchym garnuszku, zalewamy wrzątkiem (200ml) , dodajemy słodzidło i gotujemy do miękkości
-odstawiamy kaszę aż lekko przestygnie, następnie dodajemy śmietankę z mleka kokosowego (stała część na wierzchu puszki) oraz resztę składników
-całość zagniatamy
-blaszkę wykładamy papierem do pieczenia, przekładamy ciasto i przyklepujemy
-ciasto wkładamy do zamrażalnika na 10minut

polewa:
-czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej, wlewamy mleko i całość dokładnie mieszamy
-odstawiamy aż przestygnie i smarujemy całe ciasto

bita śmietana:
-z puszki wyciągamy stałą cześć, dodajemy słodzidło i miksujemy na bitą śmietanę
-bitą śmietanę nakładamy na ciasto
-posypujemy potartą czekoladą i wórkami