Ciasto owsiane z owocowym dżemem chia

foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 16 porcji

Składniki:

- płatki owsiane - 2 szklanka
- białka jajek - 2 szt.
- banan - 1 szt.
- nasiona chia - 3 łyżka
- brzoskwinie świeże - 5 szt.
- młody jęczmień - 1 łyżka
- stevia - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Takie owsiane ciasto na drugie śniadanie to połączenie przyjemnego z pożytecznym ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brzoskwinie obrać ze skórki, zblendować na mus z młodym jęczmieniem, dodać nasiona chia i stevię, dokładnie wymieszać i odstawić na co najmniej 4 godziny.

KROK 2: Połowę płatków zmielić na mąkę. Banana zblendować z białkami i wymieszać ze zmielonymi oraz całymi płatkami owsianymi.

KROK 3: 2/3 części masy wyłożyć do formy (wyłożonej papierem do pieczenia), następnie wcześniej przygotowany dżem i kruszonkę z pozostałej części masy. Całość piec około 35 minut w 180 stopniach.