Ciasto pinacolada (light)

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- mąka kokosowa - 3 łyżka
- mąka jaglana - 6 łyżka
- banan - 1 szt.
- białka jajek - 2 szt.
- mleko (napój) kokosowe - 700 ml
- wiórki kokosowe - 1 łyżka
- kasza jaglana - 10 łyżka
- stevia - 3 łyżeczka
- świeży ananas - 1 kawałek
- suszone plastry ananasa - kilka
- płatki migdałowe - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Kolejna propozycja z serii tradycyjnych, popularnych wypieków na zdrowo!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana zblendować, a białka ubić na sztywną pianę. Do ubitych białek delikatnie wmieszać mąki, wiórki, 150ml mleka i banana.

KROK 2: Całość przełożyć do formy i piec około 30 minut w 180 stopniach.

KROK 3: Kaszę jaglaną dwukrotnie opłukać w wodzie, a następnie ugotować w napoju kokosowym, dosładzając stevią (kasza może być lekko rozgotowana).

KROK 4: Ostudzoną kaszę zblendować na gładki krem.

KROK 5: Na wcześniej upieczony spód wyłożyć pokrojonego w kostkę świeżego ananasa, następnie masę jaglaną, po czym udekorować suszonymi plastrami ananasa i płatkami migdałowymi.