Ciasto walentynkowe

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

45 min

1 porcja

Składniki:

- pokruszone ciasteczka imbirowe lub gotowe owsiane - 1 szklanka
- daktyle sproszkowane lub cukier kokosowy -
- cynamon cejloński mielony - 1 łyżeczka
- kardamon mielony - 1/2 - 1 łyżeczka
- gruszka duża lub 2 małe -
- jagody lub borówki (u mnie mrożone) - 350 g
- miękki krem kokosowy - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Przepis na ciasto walentynkowe pochodzi z książki "Ajurwedyjska książka dla wegan" T. Lutzker lekko zmodyfikowany.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do przepisu potrzebujemy ciasteczek imbirowych, na które przepis znajduje się w linku poniżej:
https://gotujwstylueko.pl/przepisy/ciasteczka-imbirowe-bezglutenowe-w-20-minut-

Można też użyć innych gotowych ekologicznych ciasteczek np. czekoladowych owsianych.

KROK 2: Sproszkowane daktyle wymieszaj z cynamonem i kardamonem. Na blaszce

w kształcie serca (jeśli masz) rozłóż pokruszone drobno ciasteczka imbirowe i ugnieć. Na wierzch rozłóż połowę pokrojonej gruszki. Na gruszki dodaj rozmrożone jagody. Całość posyp mieszanką ze sproszkowanych daktyli z cynamonem i kardamonem. Powtórz czynność jeszcze raz zaczynając od gruszek, potem jagody i posypka. Włóż blaszkę do pieca rozgrzanego na 100 stopni przez 30 minut. Po nałożeniu porcji na talerz dodaj łyżeczkę kremu kokosowego.