Deser bananowy z bitą smietaną kokosową i pistacjami

Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

75 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Mleko kokosowe w puszce - 2 opakowanie
- Miód prawdziwy - 2 łyżka
- Pistacje - 1 garść
- Mąka ziemniaczana - 1 łyżka
- Banan - 1 szt.
- Cukier palmowy(kokosowy) - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: -mleko kokosowe wstawiamy do lodówki na kilka godzin
-cukier kokosowy miksujemy na cukier puder
-otwieramy puszkę i oddzielamy twardy tłuszcz od wody (wodę zostawiamy do przygotowania budyniu!)
-twardy tłuszcz przekładamy do miski, dodajemy cukier kokosowy i ubijemy mikserem na sztywną bitą śmietanę
-przygotowujemy budyń: 3/4 szklanki wody przelewamy do miski, dodajemy banana i dokładnie blendujemy. Następnie przelewamy do garnuszka i gotujemy
-mąkę ziemniaczaną mieszamy z wodą i dodajemy do garnuszka. Zmniejszamy ogień i cały czas mieszamy (kilka minut)
-budyń studzimy i dodajemy miód. Wszystko dokładnie mieszamy
-płatki owsiane prażymy na patelni przez kilka minut i studzimy
-na dno miseczek wsypujemy uprażone płatki owsiane, na to budyń bananowy, bitą śmietanę i posypujemy pistacjami