Dietetyczna mocno kakaowa tarta

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- mąka jaglana - 6 łyżka
- masło orzechowe - 1 łyżka
- banan - 1 szt.
- kakao - 5 łyżka
- ryż długoziarnisty - 200 g
- mleko - 1 litr
- cukier kokosowy - 3 łyżka
- orzechy laskowe - 1 garść

Dodatkowe info:

Ten smak uzależnia- zatem do dzieła! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana zblendować i wymieszać z pozostałymi składnikami na spód (mąką jaglaną, 2 łyżkami kakao, masłem orzechowym).

KROK 2: Po wyrobieniu ciasta wyłożyć je do formy, formując brzegi i piec około 20 minut w 180 stopniach.

KROK 3: Ryż ugotować w mleku z dodatkiem cukru kokosowego.

KROK 4: Następnie odstawić do wystygnięcia i zblendować z dodatkiem kakao na gładki krem.

KROK 5: Wyłożyć na wcześniej upieczony spód i udekorować orzechami laskowymi.