# Dietetyczny tort kawowy z jagodami goji

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

## Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 12 porcji

## Składniki:

- płatki wielozbożowe - 6 łyżka
- stevia - 5 łyżeczka
- białka jajek - 2 szt.
- mąka sojowa - 3 łyżka
- banan - 1 szt.
- kasza jaglana - 150 g
- mleko (dowolne) - 600 ml
- kawa rozpuszczalna - 3 łyżeczka
- syrop z agawy - 3 łyżka

## Dodatkowe info:

Tort dla wszystkich miłośników kawy na diecie :)

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Płatki zmielić na mąkę, a następnie wymieszać ze stevią (2 łyżeczki) i mąką sojową.

*KROK 2:* Banana zblendować z białkami i dodać do suchych składników- całość wymieszać.

*KROK 3:* Masę przełożyć do formy (wyłożonej papierem do pieczenia, bądź sylikonowej) i piec około 35 minut w 190 stopniach.

*KROK 4:* Ostudzone ciasto przekroić na dwa blaty.

*KROK 5:* Kaszę jaglaną opłukać i ugotować w mleku z dodatkiem stevi (3 łyżeczki)- pod koniec gotowania dodać kawę. Ostudzoną kaszę zblendować na gładki krem z dodatkiem syropu z agawy.

*KROK 6:* Tort przełożyć gotową masą w środku i na wierzchu, udekorować jagodami goji.