Dietetyczny tort z kremem jaglanym i owocami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

60 min

12 porcji

Składniki:

- Ciasto jasne: jajka - 2 szt.
- Ciasto jasne: mleko ryżowe - 1/3 szklanka
- Ciasto jasne: banany - 2 szt.
- Ciasto jasne: mąka orkiszowa - 7 łyżka
- Ciasto ciemne: jajka - 2 szt.
- Ciasto ciemne: czekolada malinowa do picia - 3 łyżka
- Ciasto ciemne: mleko ryżowe - 1/3 szklanka
- Ciasto ciemne: banany - 2 szt.
- Ciasto ciemne: mąka orkiszowa - 5 łyżka
- Krem: winogrono - trochę trochę
- Krem: migdały - trochę trochę
- Krem: truskawki - trochę trochę
- Krem: syrop z agawy - 4 łyżka
- Krem: mleko ryżowe - 0,5 litr
- Krem: kasza jaglana - 200 g
- Krem: bezcukrowy dżem z czarnych porzeczek - 5 łyżeczka

Dodatkowe info:

Fit tort na urodziny małych i dużych! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciasto jasne: Białka oddziel od żółtek, a następnie ubij na sztywną pianę. Banany zblenduj z mlekiem oraz żółtkami i powoli wmieszaj w ubite białka.

KROK 2: Ciasto jasne: Na koniec delikatnie mieszając dodaj mąkę orkiszową. Masę wylej do blaszki (wyłożonej papierem do pieczenia) i piecz przez około 25 minut w 190 stopniach.

KROK 3: Ciasto ciemne: Białka oddziel od żółtek, a następnie ubij na sztywną pianę. Banany zblenduj z mlekiem oraz żółtkami i powoli wmieszaj w ubite białka.

KROK 4: Ciasto ciemne: Do całości dodaj mąkę oraz czekoladę – wszystko dokładnie wymieszaj. Masę wylej do blaszki (wyłożonej papierem do pieczenia) i piecz przez około 25 minut w 190 stopniach.

KROK 5: Krem: Kaszę jaglaną opłucz w wodzie dwukrotnie, a następnie ugotuj w mleku. Po

wystudzeniu dodaj syrop z agawy i zblenduj na gładką masę.

KROK 6: Na ciemne ciasto nałóż część kremu jaglanego oraz dżem porzeczkowy.

KROK 7: Następnie nałóż jasne ciasto i kolejną warstwę kremu jaglanego.

KROK 8: Całość ozdób plastrami truskawek oraz winogron i migdałami.