Dietetyczny tort z wanilią i malinami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- mąka migdałowa - 6 łyżka
- karob - 2 łyżka
- białka jajek - 3 szt.
- banan - 1 szt.
- kasza jaglana - 150 g
- mleko (dowolne) - 1/2 litr
- laska wanilii - 1 szt.
- stevia - 3 łyżeczka
- maliny - 200 g
- płatki migdałowe - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Dowód na to, że na diecie nie trzeba odmawiać sobie słodkości! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana zblendować, a białka ubić na sztywną pianę.

KROK 2: Do ubitych białek dodać banana, mąkę migdałową, karob- bardzo delikatnie wymieszać.

KROK 3: Masę przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia i piec około 30 minut w 190 stopniach.

KROK 4: Po upieczeniu ciasto odstawić do wystygnięcia, a następnie przekroić na 2 blaty.

KROK 5: Kaszę jaglaną opłukać, a następnie zalać mlekiem, dodać przekrojoną wzdłuż laskę wanilii i stevię.

KROK 6: Całość gotować (do miękkości kaszy i wchłonięcia mleka), na koniec wyjąć laskę wanilii i wydrążyć miąższ. Ostudzoną kasze zblendować na krem (w razie potrzeby dolać mleka).

KROK 7: Ciasto przełożyć w środku masą, masę wyłożyć również na wierzch i boki. Ciasto ozdobić na wierzchu gęsto malinami, a dookoła

obłożyć płatkami migdałowymi.