Fit szarlotka wegańska - niczym chałwa :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 150 g
- płatki orkiszowe - 50 g
- orzechy nerkowca - 50 g
- cukier kokosowy - 60 g
- proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczka
- siemię lniane - 2 łyżka
- olej kokosowy - 80 g
- jabłka - kilka
- cynamon - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mus jabłkowy. Obierz jabłka i pokrój w drobną kostkę. Na dno garnka wlej odrobinę wody, dodaj pokrojone jabłka i duś do momentu aż się rozpadną i stworzą mus. W trakcie gotowania dodaj cynamon. Pod koniec smaż jabłka na pełnej mocy, aby odparować wodę. Jeżeli mus wyszedł kwaskowaty możesz dosłodzić cukrem kokosowym.

KROK 2: Spód. Wszystkie składniki na spód, oprócz oleju kokosowego przełóż do blendera/miksera (u mnie kielichowy) i miksuj do momentu powstania jednolitej masy.

KROK 3: Gotową masę przesyp do miski i dodaj rozpuszczony olej kokosowy. Dokładnie wymieszaj za pomocą łyżki. Powstanie jednolita masa, podobna do ciasta kruchego.

KROK 4: Ciasto przełóż do formy (u mnie mała keksówka) wyłożonej papierem do pieczenia. Uformuj spód.

KROK 5: Wstaw do nagrzanego na 180*C piekarnika i podpiecz przez 15 minut. Następnie na wierzch wyłóż mus jabłkowy i piecz kolejne 25-30 minut.