Gryczana tarta z brzoskwinią-tahini

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- otręby gryczane - 5 łyżka
- łuska gryczana - 1 łyżka
- banan - 1/2 szt.
- tahini - 1 łyżka
- cynamon - 1 łyżeczka
- brzoskwinia - 1 szt.

Dodatkowe info:

Osobiście użyłam mrożonego banana, który po rozmrożeniu zamienił konsystencję na płynną- przez co spód jest zbyt wilgotny. Używając zwykłego, świeżego banana nie musimy się obwiać żadnych niemiłych niespodzianek

Sposób przygotowania:

KROK 1: banana blendujemy z otrębami, łuską i cynamonem

KROK 2: do wyłożonej papierem do pieczenia (bądź aluminiowej) formy przekładamy zblendowane składniki- formujemy miseczkę

KROK 3: brzoskwinię obieramy, blendujemy z tahini- nadziewamy naszą miseczkę
całość odkładamy na kilka godzin do lodówki