



Jagielnik waniliowo-czekoladowy z truskawkami

 Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

Polecane na: [ciasta](#), [desery](#), [lunchbox](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

SKŁADNIKI NA CIASTO: -

kasza jaglana - 200 g
olej kokosowy - 5 łyżka
mąka kokosowa - 3 łyżka
karob/kakao - 2 łyżka
mleko kokosowe - 400 ml
woda - 1 szklanka
mąka ziemniaczana - 1 łyżka
soda oczyszczona - 1 łyżeczka
ocet jabłkowy/sok z cytryny - 1 łyżka
jajka - 3 szt.

wanilia sproszkowana - pół łyżeczka

truskawki świeże - 1 garść
erytrol/ksylitol - 5-6 łyżka

POLEWA CZEKOLADOWA -

karob/kakao - 2 łyżka

olej kokosowy - 20 g

woda - 3 łyżka

cynamon - 1 łyżeczka

erytrol/ksylitol - 2 łyżka

DODATKOWO: -

posiekane orzechy - 3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sposób przygotowania:

- mleko kokosowe wlewamy do garnuszka i doprowadzamy do wrzenia
- kaszę zparzamy wrzątkiem, gotujemy w mleku do miękkości i studzimy
- żółtka z dodatkiem erytrolu miksujemy na puszystą masę
- do kaszy dodajemy ubite żółtka, białka, mąkę kokosową, olej, wodę oraz sodę i ocet. Wszystko dokładnie blendujemy na gęsty krem
- masę dzielimy na dwie równe części- do jednej dodajemy karob/kakao, a do drugiej mąkę

ziemniaczaną i wanilię

- blaszkę wykładamy papierem do pieczenia
- najpierw wykładamy waniliową masę, a na to czekoladową
- truskawki kroimy w dowolne kształty i wciskamy w masę
- piekarnik rozgrzewamy do 180C
- pieczemy około 50minut i studzimy

polewa:

- olej rozpuszczamy w garnuszku i zdejmujemy z ognia
- dodajemy karob/kakao i szybko mieszamy
- dodajemy wodę, cynamon oraz słodzik i ponownie mieszamy

następnie:

- ciasto polewamy polewą i posypujemy orzechami
- ciasto wkładamy do lodówki na całą noc

Smacznego i na zdrowie!