Jagodowy tofucznik

healthy-dreams

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

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- tofu naturalne - 100 g
- jagody - 4 łyżka
- orzechy nerkowca - 1 garść
- amarantus ekspandowany - 3 łyżka
- nasiona chia - 1 łyżka
- woda - 3 łyżka
- ksylitol - 1 łyżka
- banan - szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: orzechy nerkowca mielimy w młynku, banana blendujemy
zmielone orzechy mieszamy ze zblendowanym bananem, amarantusem, nasionami chia i wodą- mamy spód ciasta

KROK 2: do wyłożonego papierem do pieczenia naczynia kładziemy pierwszą warstwę tofucznika

KROK 3: tofu blenudjemy razem z ksylitolem i jagodami- kładziemy jako kolejną warstwę

KROK 4: całość pieczemy ok 20 min w 200 stopniach- po czym odstawiamy do ostygnięcia gotowego tofucznika ozdabiamy ugotowe ciastko posypujemy jagodami i polewamy jogurtem lubionymi dodatkami (opcjonalnie)