Kokosowa tarta z amarantusem

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

- 180 min
- łatwy
- 12 porcji

Składniki:

- daktyle - 1 szklanka
- orzechy nerkowca - 1 garść
- amarantus ekspandowany - 1 szklanka
- kasza jaglana - 1 szklanka
- napój kokosowy - 500 ml
- cukier kokosowy - 2 łyżka
- morwa biała suszona - 1 garść

Dodatkowe info:

Przepis w 100% zdrowy- dietetyczny, wegański, bezglutenowy (czego dusza zapragnie), a przy tym obłędnie słodki!! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Daktyle sparzyć wrzątkiem i namoczyć przez pół godziny.

KROK 2: Następnie odcedzić i zblendować z dodatkiem nerkowców.

KROK 3: Dodać amarantus i dokładnie wymieszać. Masę przełożyć do formy wyłożonej folią spożywczą- odstawić do lodówki.

KROK 4: Kaszę jaglaną opłukać w wodzie, a następnie ugotować w napoju kokosowym z dodatkiem cukru kokosowego.

KROK 5: Ugotowaną i ostudzoną kaszę zblednować na gładki krem i wyłożyć na wcześniej przygotowany spód.

KROK 6: Całość schłodzić w lodówce przez kilka godzin.

KROK 7: Gotową tartę po brzegu posypać delikatnie cukrem, na całej powierzchni posypać amarantusem i ułożyć suszone owoce morwy białej.