Kokosowo-zbożowe ciasto z polewą

foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- ciasto: kasza jaglana - 100 g
- ciasto: płatki wielozbożowe - 6 łyżka
- ciasto: len mielony - 3 łyżka
- ciasto: banany - 2 szt.
- ciasto: kakao - 3 łyżka
- ciasto: nektar kokosowy - 4 łyżka
- masa: kasza jaglana - 50 g
- masa: mleko kokosowe - 1 szklanka
- masa: stevi - 3 łyżeczka
- polewa: banan - 1 szt.
- polewa: kakao - 2 łyżka
- polewa: wiórki kokosowe - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Kawałek takiego ciasta idealnie sprawdzi się jako drugie śniadanie, ponieważ zawiera kaszę jaglaną i płatki wielozbożowe!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciasto: Kaszę jaglaną opłukać i ugotować w wodzie. Banany zblendować z płatkami, kakao oraz nektarem i wymieszać z ugotowaną kaszą oraz lnem. Masę przełożyć do formy (wyłożonej papierem do pieczenia) i piec około 20 minut w 190 stopniach.

KROK 2: Masa: Kaszę opłukać, po czym ugotować w mleku kokosowym ze stevią. Ostudzoną kaszę zblendować na gładki krem, który wyłożyć na upieczone ciasto.

KROK 3: Polewa: Banana zblendować z kakao. Polewę wyłożyć na sam wierzch i posypać wiórkami kokosowymi.