Kopiec kreta- wegański & fit

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

55 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka jaglana - 1 szklanka
- ksylitol - 1/3 szklanka
- mleko migdałowe - 1/2 szklanka
- gęste mleko kokosowe - 1/2 szklanka
- karob - 4 łyżka
- mąka owsiana - 1/3 szklanka
- banan - 2 szt.
- kasza jaglana - 1/2 szklanka
- + mleko migdałowe do dolewania podczas gotowania - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Osobno mieszamy suche składniki na ciasto (mąki, ksylitol,karob), osobno mleka. Do suchych powoli wlewamy wymieszane mleko i całość dokładnie razem łączymy (najlepiej użyć trzepaczki do jajek)

KROK 2: Formę do pieczenia ciasta smarujemy olejem kokosowym i wlewamy do niej gotowe ciasto. Pieczemy ok 30 min w 180 stopniach

KROK 3: W cieście wydrążamy środek zostawiając boki i spód. Część ciasta, którą wycięliśmy/ wydłubaliśmy przekładamy do miseczki i staramy się ją pokruszyć.

KROK 4: Kaszę jaglaną gotujemy w szklance wody, gdy zaczyna nam brakować płynu, dolewamy mleka migdałowego. Na sam koniec gotowania dodajemy mleko kokosowe i banana- całość blendujemy.

KROK 5: Jednego banana obieramy i kroimy w plasterki, które kładziemy na spód ciasta. Krem przekładamy na plasterki banana- formujemy kopczyk. Wierzch kremu posypujemy skruszonym ciastem i odkładamy do lodówki.