



Mała szarlotka jaglana

 Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

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

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Kasza jaglana - 70 g
Mąka kokosowa - 30 g
Jabłka średnie - 2 szt.
Olej kokosowy - 1 łyżka
Banan dojrzały - 1 szt.

Soda oczyszczona - pół łyżeczka
sok z cytryny - 1 łyżeczka
Płatki migdałów - 2 łyżka
ksylitol/erytrol - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: -kaszę prażymy w garnuszku na małym ogniu, zalewamy wrzącą wodą (140ml) i gotujemy około 15minut. Pod koniec dodajemy olej kokosowy , mieszamy i odstawiamy do wystygnięcia
-w między czasie dokładnie myjemy i obieramy jabłka. Kroimy na małe kawałki i dusimy w garnuszku do miękkości, dodajemy cynamon i mieszamy. Odstawiamy do wystygnięcia
-około 3 łyżki kaszy odstawiamy na bok resztę kaszy łączymy z bananem, sodą i sokiem z cytryny i blendujemy na gęsty krem. Dodajemy mąkę kokosową i dokładnie mieszamy
-piekarnik rozgrzewamy do 180C
-małe naczynie(użyłam kokilki) wykładamy papierem do pieczenia lub smarujemy olejem kokosowym i posypujemy mąką kokosową.
Przekładamy masę i wstawiamy do piekarnika

- pieczemy 15 minut
- po upływie czasu wyjmujemy z piekarnika, nakładamy duszone jabłka, a na to nakładamy resztę kaszy, którą pręcej odstawiliśmy
- pieczemy 30 minut
- wyciągamy z piekarnika i studzimy
- posypujemy cukrem pudrem(ksylitol/erytrol mielimy w młynku na pył) i płatkami migdałów
- wkładamy do lodówki na kilka godzin (najlepiej na całą noc)