Migdałowe tartaletki z chia

foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- mąka migdałowa - 6 łyżka
- mąka jaglana - 2 łyżka
- masło migdałowe - 1 łyżka
- banan - 1/2 szt.
- nasiona chia - 6 łyżka
- mleko - 500 ml
- stevia - 1 łyżeczka
- jagody goji suszone - 1 łyżka
- morwa suszona biała - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Zachęcam do wypróbowania i gwaratuję, że nie będziecie rozczarowani. Oczywiście tartaletki można podać z ulubionymi dodatkami, bakaliami, czy świeżymi owocami :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana zblendować.

KROK 2: Maki wraz ze zblendowanym bananem i masłem migdałowym połączyć ze sobą i wyrobić ciasto.

KROK 3: Foremki sylikonowe wyłożyć ciastem i piec około 15 minut w temperaturze 170 stopni.

KROK 4: Nasiona chia zalać mlekiem wymieszanym ze stevią i odstawić do lodówki na co najmniej 4 godziny.

KROK 5: Do gotowych tartaletek wyłożyć masę chia i ozdobić jagodami goji oraz morwą.