RAW bakaliowiec

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka kokosowa - 1 łyżka
- płatki owsiane - 1 łyżka
- nasiona chia - 1 łyżka
- mleko sojowe - 3/4 szklanka
- jagody goji - 1 garść
- suszone śliwki - 2 kilka
- suszone daktyle - 2 kilka
- suszone morele - 2 kilka
- suszone figi - 2 kilka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Suszone owoce siekamy na mniejsze kawałki, mieszamy z mąką, płatkami i nasionami chia.

KROK 2: Całość zalewamy mlekiem sojowym, dokładnie mieszamy do formy wyłożonej folią spożywczą / aluminiowej formy przelewamy ciasto - odstawiamy na noc do lodówki.