Snikers Tofurnik

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- tofu naturalne - 180 g
- syrop daktylowy - 1 łyżka
- mąka owsiana - 3/4 szklanka
- mleko migdałowe - 1/4 szklanka
- ksylitol - 1/4 szklanka
- mleko kokosowe (gęste) - 1 łyżka
- karob - 1 łyżka
- ulubione orzechy - 4 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tofu ugniatamy, po czym mieszamy z syropem daktylowym. Mąkę mieszamy z ksylitolem, po czym wraz z mlekiem dodajemy do tofu - całość ponownie dokładnie mieszamy. Ciasto przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia formy (średnica 16-18 cm)

KROK 2: Ulubione orzechy delikatnie ugniatamy i posypujemy ciasto. Dłonią staramy się je w nie wklepać.Całość pieczemy w 180 stopniach przez 20 min.

KROK 3: Mleko kokosowe rozpuszczamy w garnuszku delikatnie podgrzewając, dodajemy do niego karob i energicznie mieszamy. Gdy powstanie nam jednolita polewa, polewamy nią upieczone ciasto.