Truskawkowe batony jaglane z polewą czekoladową

Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

Polecane na: **desery, lunchbox, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- kasza jaglana - 100 g
- płatki owsiane - pół szklanka
- mąka kokosowa - 1 kopiasta łyżka
- morele suszone niesiarkowane - 5 szt.
- jagody goji - 2 łyżka
- chipsy truskawkowe - 20 g
- siemie lniane zmielone - 2 łyżeczka
- woda - 4 łyżka
- olej kokosowy rozpuszczony - 3 łyżeczka
- erytrol/ksylitol - 2 łyżka
- kakao - 3 łyżeczka
- woda - 2 łyżeczka
- olej kokosowy - 20 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Składniki:
-pół szklanki suchej kaszy jaglanej
-pół szklanki płatków owsianych bezglutenowych
-1 kopiasta łyżka mąki kokosowej
-5 suszonych, niesiarkowanych moreli
-2 łyżki jagód goji
-2 łyżki suszonej morwy białej
-20g chipsów truskawkowych/suszonych truskawek bez cukru i innych zbędnych dodatków
-2 łyżeczki zmielonego siemienia lnianego + 5 łyżek ciepłej wody
-3 łyżeczki rozpuszczonego oleju kokosowego
-2 łyżki erytrolu

polewa czekoladowa:
-20g oleju kokosowego
-3 łyżeczki kakao
-2 łyżeczki wody
-1 łyżka erytrolu

dodatkowo:
-garść potłuczonych orzechów

Sposób przygotowania:

-kaszę prażymy w garnuszku, zalewamy wrzątkiem, gotujemy do miękkości i studzimy
-siemie lniane zalewamy wodą i szybko mieszamy. Odstawiamy na chwilę aż powstanie 'glut'
-wszystkie składniki przekładamy do naczenia i zagniatamy
-blaszkę wykładamy papierem do pieczenia i wykładamy masę
-piekarnik rozgrzewamy do 200C
-pieczemy 20minut i studzimy

polewa:
-olej kokosowy rozpuszczamy w garnuszku i zdejmujemy z ognia
-dodajemy kakao, wodę, słodzik i szybko mieszamy

następnie:
-polewę nakładamy na upieczone ciasto, posypujemy orzechami i wkładamy do lodówki na kilka godzin
-całość wyjmujemy i kroimy aby uzyskać kształt batoników

Smacznego i na zdrowie!