Vegan bounty z chałwą

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- kasza jaglana (na masę) - 0,5 szklanka
- chałwa naturalna słonecznikowa (na masę) - 270 g
- banan - 1 szt.
- mleczko kokosowe (spód) - 175 ml
- płatki migdałowe (spód) - 2 szklanka
- wiórki kokosowe - 2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wiórki kokosowe wraz z mleczkiem i płatkami migdałowymi dokładnie blendujemy i przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Całość powinna być gęsta i zbita.

KROK 2: Ugniatamy na spodzie formy do pieczenia i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 10-15 min.

KROK 3: Pół szklani kaszy jaglanej gotujemy z dodatkiem szklanki wody, w razie potrzeby dolewamy trochę płynu. Ugotowaną kaszę blendujemy z chałwą i bananem. Gotową masę przekładamy na upieczony delikatnie spód.

KROK 4: Wierzch posypujemy wiórkami, po czym ciasto przekładamy do chłodnego pomieszczenia na kilka godzin.