Wegański karobowy sernik na spodzie orkiszowym

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- tofu - 70 g
- fasola jaś (ugotowana) - 60 g
- karob - 2 łyżeczka
- nasiona chia - 1 łyżka
- płatki orkiszowe - 5 łyżka
- banan - 1 szt.
- mleko sojowe - 1 trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tofu, fasolę blendujemy razem z dodatkiem odrobiny mleka.
Zblendowane składniki mieszamy z nasionami chia i karobem

KROK 2: Płatki owsiane mielimy, banana blendujemy.
Płatki mieszamy z bananem i odrobiną mleka - przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia

KROK 3: Jako kolejną warstwę kładziemy masę karobową, całość odkładamy do lodówki do stężenia.