Zdrowsza wersja rafaello

Nikita

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

- kasza jaglana - 1/2 szklanka
- napój kokosowy (bez dodatków) - 1 szklanka
- cukier z prawdziwą wanilią - 1 łyżeczka
- migdały - garść
- wiórki kokosowe niesiarkowane - garść
- pasta kokosowa ekologiczna bez dodatków (np. Ekogram) - 120 g

Dodatkowe info:

Deser w porównaniu do oryginału nie zawiera oleju palmowego i mnóstwa cukru, a jedynie same zdrowe składniki.
Nikt nie zgadł, że głównym składnikiem jest kasza jaglana, a wszystkim smakowało.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną wypłukać na sicie pod bieżącą wodą i przelać wrzątkiem.
Następnie ugotować do miękkości na mleku kokosowym.
Zostawić do przestudzenia.

KROK 2: Migdały zalać wrzątkiem i zostawić na 15 minut. Następnie obrać ze skórki.

KROK 3: Do przestudzonej kaszy dodać pastę kokosową i cukier waniliowy i zblendować na gładką masę.

KROK 4: Bierzemy około małej łyżeczki masy , spłaszczamy, w środek wkładamy migdała i robimy okrągłe kuleczki (mniej więcej wielkości rafaelo lub innej wg naszego uznania) , a następnie kulkę obtaczamy w wiórkach kokosowych. Schładzamy w lodówce i pyszny zdrowy deser gotowy:)
Smacznego!