Żytnia tarta z czekoladowym budyniem :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- Mąka żytnia - 200 g
- Mleko - 100 ml
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
- Żółtka - 3 szt.
- Miód - 2-3 łyżka
- Budyń czekoladowy - 2 opakowanie
- Mleko - 750 ml
- Ksylitol / stewia / agawa - do smaku

Dodatkowe info:

Pyszne, chrupiące, ciasto do tarty, a przy tym zdrowe i dietetyczne :) Z czekoladowym budyniem smakuje wyśmienicie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Składniki na ciasto łączymy ze sobą. I ugniatamy. Uwaga! Ciasto wyjdzie bardzo kleiste. Aby wyłożyć nim formę silikonową, należy pomóc sobie szklanką z ciepłą wodą :) Mocząc dłonie w wodzie ciasto nie będzie się tak przyklejać. Nakłuwamy widelcem. Wstawiamy do piekarnika nastawionego na 180 stopni na ok. 25 minut. Po upieczeniu, uchylamy drzwiczki i pozostawimy ciasto na ok. 10-15 minut.

KROK 2: W tym czasie przygotowujemy masę budyniową (budyń czekoladowy + mleko + coś do posłodzenia). To nic innego jak ugotować zwyczajny budyń. Dajemy mniej mleka, aby masa była bardziej gęsta.

KROK 3: Na gotowe ciasto wylewamy masę, zanosimy na balkon lub wystawiamy na parapet albo korzystamy z lodówki, ale dopiero po wystygnięciu ciasta. Po kilku godzinach, ciacho jest już gotowe :)