

Przepis na:

FIT KINDER BUENO

SKŁADNIKI:

Spód / ciasto

- 180 g mąki ryżowej lub kukurydzianej
- 2 szt. jajek
- 40 g erytrolu
- 90 ml mleka (zalecamy odtłuszczone)
- 5 g proszku do pieczenia

Masa

- 250 g sera ricotta
- 170 g jogurtu greckiego
- 60 ml mleka (odtłuszczonego)
- 45 g erytrolu
- 175 g orzechów laskowych zmielonych
- 45 g oleju kokosowego
- 5 g kakao

Polewa

- 90 ml mleka (odtłuszczonego)
- 20 g oleju kokosowego
- 75 g gorzkiej czekolady

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Do miski wsypujemy, mąkę, erytrol i proszek do pieczenia, dodajemy jajka oraz mleko i dokładnie mieszamy wszystkie składniki, dzielimy ciasto na 2 równe porcje.
2. Jedną odkładamy na bok, drugą umieszczamy w formie i pieczemy przez 12 minut w temperaturze 180°C.
3. Po wystudzeniu wyjmujemy ciasto z formy i pieczemy drugą porcję.
4. Mieszamy ricottę z jogurtem, mlekiem oraz cukrem, dodajemy orzechy, kakao i płynny olej kokosowy.
5. Powstałą masę kremową nakładamy na upieczone ciasto i przykrywamy jego drugą częścią.
6. Następnie przygotowujemy polewę.
7. Rozpuszczamy ok. 50 g czekolady, dodajemy olej oraz mleko, polewamy górną część ciasta i chowamy do lodówki na ok. 1 godzinę.
8. Po tym czasie rozpuszczamy resztę czekolady i rysujemy charakterystyczne paski na cieście.
9. Ponownie chowamy do lodówki na godzinę.

