

Przepis na:

FIT 3BIT

SKŁADNIKI:

Herbatniki wersja domowa:

- 300 g mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki sody
- 60 g masła klarowanego roztopionego
- 4 łyżki syropu klonowego
- 4 łyżki wody

Karmel:

- 150 g daktyli
- 2 łyżki masła orzechowego

Budyń:

- 100 g kaszy jaglanej
- 2 szklanki mleka niskotłuszczowego
- 1 banan
- łyżeczka ekstraktu waniliowego

Śmietanka:

- 400 ml mleczka kokosowego
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 0,5 łyżeczki agar-agar
- gorzka czekolada

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Ciasto można wykonać na kupionych lub domowych herbatnikach. Jeśli decydujesz się na domową wersję, to wymieszaj wszystkie składniki ze sobą, ciasto rozwałkuj i podziel na herbatniki.
2. Ułóż je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem i piecz 15 minut w 180 stopniach.
3. Przygotuj blaszkę 20x20cm i wypełnij jej dno warstwą herbatników.
4. Zalewamy daktyle wrzątkiem i odstawiamy na 15 minut. Odlewamy wodę i miksujemy z masłem orzechowym, następnie wykładamy na herbatniki i odstawiamy do lodówki na 30 minut.
5. Kaszę i mleko dusimy pod przykryciem przez 20 minut, mieszając.
6. Dodajemy banany i ekstrakt, a następnie blendujemy na gładką masę i przekładamy na karmelową masę.
7. Przekładamy herbatnikami i odstawiamy do lodówki.
8. Miksujemy mleko z cytryną do uzyskania bitej śmietany.
9. Dodajemy syrop i agar-agar, przekładamy na ciasto.
10. Posypujemy tartą czekoladą i wstawiamy na noc do lodówki. Smacznego!

