

Przepis na:

FIT KNOPPERS

SKŁADNIKI:

Spód:

- 200 g płatków owsianych
- 15 g kakao
- 100 g jogurtu naturalnego gęstego
- 3 żółtka
- 45 g masła orzechowego (można go wykonać poprzez zblendowanie orzechów ziemnych)
- 80 g erytolu
- 5 g proszku do pieczenia
- szczypta soli

Krem:

- 350 g twarogu najlepiej chudego
- białko z 3 jajek
- 1 jajko
- 40 g budyniu śmietankowego bez cukru
- 40 g erytolu

Polewa:

- 200 g orzechów ziemnych
- 400 g gorzkiej czekolady
- 15 g erytolu
- 200 ml mleczka kokosowego
- wafle kwadratowe

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Rozpoczynamy od przygotowania spodu.
2. Blendujemy płatki owsiane, dodajemy do nich kakao, jogurt, żółtka, masło orzechowe, erytrol, proszek do pieczenia i sól. Dokładnie mieszamy, aż składniki dobrze się połączą.
3. Naszą formę wykładamy papierem do pieczenia, przekładamy na nią spód i odstawiamy do lodówki na czas wykonywania kremu.
4. Twaróg przekładamy do miski, mieszamy go z jajkiem.
5. Dodajemy białka, erytrol i budyń.
6. Energicznie mieszamy do połączenia się składników.
7. Wylewamy na zimny spód.
8. Pieczemy **ok 30 minut w temperaturze 180°**.



9. Odczekujemy aż ostygnie, następnie wyjmujemy ciasto z formy.
10. Rozpuszczamy gorzką czekoladę w kąpeli wodnej, następnie dodajemy do niej mleczko kokosowe oraz erytrol.
11. W międzyczasie prażymy orzeszki i kroimy.
12. Łączymy te składniki.
13. Wafle docinamy do rozmiaru spodu.
14. Na wafle wylewamy polewę, aby połączyła je ze spodem.
15. Dalej kładziemy spód z kremem serowy i kolejny wafelek.
16. Całość oblewamy polewą nugatową.
17. Gdy polewa zastygnie, kroimy ciasto na mniejsze kawałki – batoniki.

