

Przepis na:

FIT MILKY WAY

SKŁADNIKI:

Spód:

- 100 g czekolady gorzkiej
- 50 g orzeszków ziemnych
- 25 g pestek dyni
- 25 g daktyli

Polewa:

- 100 g gorzkiej czekolady
- 100 g mleka kokosowego

Masa:

- 900 g chudego sera twarogowego
- 300 g jogurtu naturalnego
- 10 g erytrolu
- 15 g żelatyny bądź agaru

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Orzeszki, pestki dyni i daktyle mielimy jak najdrobniej.
2. Czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej.
3. Mieszmamy ze sobą te składniki wykładamy nimi formę o średnicy 24 cm, a następnie odstawiamy na 2 godziny do lodówki.
4. Ser twarogowy blendujemy z jogurtem i erytrole, aż uzyskamy gładką masę.
5. Do małego garnka dodajemy żelatynę i zalewamy ją wodą.
6. Czekamy aż napęcznieje.
7. Zaczynamy podgrzewać na małym ogniu, a następnie dodajemy do masy mieszamy.
8. Przelewamy masę na schłodzony spód i odstawiamy do lodówki na kolejną godzinę.
9. Po tym czasie przygotujemy polewę.
10. W kąpieli wodnej rozpuszczamy czekoladę z mlekiem kokosowym, najlepiej zachować proporcję 1:1.
11. Cały czas mieszamy, a kiedy czekolada się już roztopi zalewamy całe ciasto.
12. Gotowe ciasto odkładamy do lodówki na godzinę.

