

Przepis na:

FIT CIASTO LION

SKŁADNIKI:

- 200 g masła orzechowego
- 100 ml syropu klonowego
- 100 ml mleka kokosowego
- 100 ml oleju ryżowego
- wafle ryżowe
- gorzka czekolada
- mała foremka do pieczenia

SPOSÓB WYKONANIA:

1. W pierwszej kolejności przygotowujemy formę.
2. Dokładnie wyłóż formę papierem do pieczenia lub folią spożywczą.
3. Masło orzechowe, syrop klonowy i mleko kokosowe dokładnie wymieszaj.
4. Pokrusz wafle ryżowe i znowu wymieszaj.
5. Wyłóż masę na formę do pieczenia (ma być dosyć cienkie) i „dociśnij ją do brzegów”.
6. Włóż do lodówki.
7. Czekoladę rozpuść w kąpielii wodnej.
8. Wyjmij ciasto z lodówki i zalej nią masę.
9. Poczekaj, aż masa zastygnie.
10. Pokrój ciasto.
11. SMACZNEGO!

