

Przepis na:

FIT KINDER PINGUI

SKŁADNIKI:

Spód:

- 2 małe banany
- 50 g masła orzechowego
- 30 g mleczka kokosowego
- łyżka gorzkiego kakao
- dwie łyżki mąki

Warstwa kremowa:

- 500 g serka skyr
- 200 g twarogu chudego
- 70 g ksylitolu
- ekstrakt waniliowy
- żelatyna

Krem do przełożenia:

- 50 g gorzkiej czekolady
- 30 g mleka kokosowego
- łyżka oleju kokosowego

Polewa:

- 100 g gorzkiej czekolady
- 75 g mleka kokosowego
- łyżka miodu

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Przygotuj blachę o średnicy 20 cm – wyłóż papierem do pieczenia. Wszystkie składniki na spód przełóż do miski i blenduj, aż masa będzie jednolita, po czym wlej do formy i piecz 7 minut w 160 stopniach. Nie wyciągaj spodu z blachy.
2. Do miski przełóż wszystkie składniki na warstwę kremową, oprócz żelatyny. Znów zblenduj na jednolitą masę. Rozrób w niewielkiej ilości gorącej wody 15 g żelatyny. Połowę kremu wylej na spód i włóż do lodówki.
3. Rozpuść w kąpieli wodnej czekoladę na krem z mlekiem i olejem kokosowym. Odstaw do przestygnięcia. Gdy krem będzie lekko ciepły wylej całość na warstwę kremową. Odstaw formę do lodówki na pół godzinki.
4. Wyjmij ciasto z lodówki i nałóż drugą połowę kremu.
5. W kąpieli wodnej rozpuść mleko kokosowe gorzką czekoladę i miód. Wymieszaj dokładnie! Gdy przestygnie wylej na wierzch ciasta, a następnie wstaw do lodówki, aby polewa zastygła!

SMACZNEGO!

