

Jagielnik kokosowy z mango

(17)

120 minut | 10 osób | łatwy

Wartości odżywcze

393 kcal / 1 porcję (152 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
258.84 kcal	**4.35** g	**36.10** g	**12.26** g	**2.16** g	**12.94** %
12.94%	8.7%	13.37%	17.51%	8.64%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Płatki jaglane - 55g (5 ½ łyżki stołowej)
- Daktyle, suszone - 80g
- Kakao 16%, proszek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Kasza jaglana sucha - 270g
- Mleczko kokosowe - 500g (50 łyżek stołowych)
- Ksylitol - 60g (8 ½ łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 8g (2 łyżeczki)
- Mango - 280g (sztuka)
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)
- Czekolada gorzka - 200g
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Przygotuj spód do ciasta. Nie wymaga on pieczenia. Wystarczy, że sparzysz daktyle, następnie zblendujesz je z dodatkiem kakao, miodu, olejem oraz zmielonymi płatkami jaglanymi. Powstałą mieszankę dokładnie ugnieć do powstania spójnej, dosyć zbitej kuli. Wyłóż nią posmarowany olejem spód tortownicy.

KROK 2. Masa. Sparz wrzątkiem kaszę jaglaną; dzięki temu pozbędziesz się jej gorzkiego posmaku. Ugotuj do miękkości w mleku kokosowym, ksylitolu i wanilii kaszę jaglaną. Odlej i odciśnij nadmiar płynu, możesz dosłodzić, jeśli jest zbyt mało słodka. Dodaj wiórki kokosowe, dokładnie blenduj do uzyskania jednolitej, dosyć gęstej masy. Po zblendowaniu wymieszaj z masą pokrojone wcześniej w kostkę mango. Powstałą masę wyłóż na spód, dokładnie wyrównaj, schowaj do lodówki

KROK 3. Krem. W misce umieszczonej nad gotującym się wrzątkiem rozpuść 2 tabliczki gorzkiej czekolady, następnie po rozpuszczeniu rozprowadź po jaglanej masie. Posyp wiórkami kokosowymi. Odstaw do lodówki na kilka godzin, do całkowitego ostygnięcia i stężenia ciasta.

W przepisie użyto tortownicę o średnicy 26 cm.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję