



Deser jaglany z czekoladowo-kokosową nutą

★★★★★ (9)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

786 kcal / 1 porcję (482 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

163.06 kcal

8.15%



Białko

3.31 g

6.62%



Węglowod.

17.35 g

6.43%



Tłuszcze

10.42 g

14.89%



Błonnik

3.20 g

12.8%

GDA

8.15 %



Składniki

- Maliny - 180g (1 ½ szklanki)
- Kasza jaglana sucha - 180g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 720g (3 szklanki)
- Woda ciepła - 480g (2 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 200g (33 ⅓ łyżki stołowej)
- Miód pszczele - 48g (4 łyżeczki)
- Czekolada gorzka - 100g
- Olej kokosowy - 20g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę dokładnie wypłukaj dokładnie na sicie i zalej 2 szklankami mleka oraz 2 szklankami wody. Gotuj, do momentu aż kasza się rozgotuje (około 20 minut).

KROK 2: Pod koniec gotowania dodaj do kaszy miód (lub syrop klonowy) i dodaj wiórki kokosowe oraz jeszcze 1 szklankę mleka.

KROK 3: Zagotuj mały rondel z wodą. Postaw nad wrzącym roztworem metalową miseczkę tak, by dno miski nie dotykało powierzchni wody. Wrzuć do miseczki połamane na kostki czekoladę, wrzuć do małego garnka, dodaj olej kokosowy i podgrzewaj, mieszając, aż czekolada się rozpuści. Kaszę z wiórkami kokosowymi zblenduj dokładnie.

KROK 4: Nakładaj deser na dno stoików najpierw zblendowane maliny bez dodatku cukru, a następnie na zmianę białe warstwy kaszy z roztopioną czekoladą. Samą górę stoika polej roztopioną czekoladą. Przyozdób górę deseru połamanymi kawałkami czekolady i listkiem mięty.

*Po ostygnięciu wstaw do lodówki.

Smacznego!

