



Jaglane rafaello bez pieczenia

★★★★★ (8)



40 minut +



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

456 kcal / 1 porcję (264 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

172.77 kcal

8.64%



Białko

2.09 g

4.18%



Węglowod.

20.06 g

7.43%



Tłuszcze

9.96 g

14.23%



Błonnik

2.36 g

9.44%

GDA

8.64 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Mleko migdałowe - 690g (3 szklanki)
- Mleczko kokosowe - 125g (12 ½ łyżki stołowej)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Krakersy pełnoziarniste - 150g
- Syrop klonowy - 50g (10 łyżeczek)
- Wiórki kokosowe - 150g (25 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną kilkakrotnie przepłucz bieżącą wodą do momentu, aż woda stanie się przejrzysta. Wsyp następnie do rondelka, zalej dwiema szklankami mleka migdałowego i szklanką wody. Gotuj na średnim ogniu, co jakiś czas mieszając, aż kasza będzie bardzo miękka (około 20-25 min.).

KROK 2: Dodaj wiórki kokosowe, 1/2 szklanki mleka kokosowego i szklankę mleka migdałowego. Następnie masę postudź 5 łyżkami syropu klonowego i gotuj jeszcze ok. 15 min., od czasu do czasu delikatnie mieszając masę. (Jeśli będzie zbyt gęsta, dodaj mleko migdałowe lub wodę).

KROK 3: Całość zmiksuj na gładką masę. Przekładaj ją pełnoziarnistymi krakersami, zaczynając od tej warstwy (krakersy, masa kokosowa, krakersy, masa kokosowa). Pamiętaj, aby zakończyć masą kokosową.

KROK 4: Wierzch posyp delikatnie wiórkami kokosowymi i ułóż na nim świeże, pokrojone w plasterki ruskawki. Wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny.

Smacznego!

