



Jagielnik kokosowy z mango

★★★★★ (17)



120 minut



10 osób



łatwy

Wartości odżywcze

393 kcal / 1 porcję (152 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Płatki jaglane - 55g (5 ½ łyżki stołowej)
- Daktyl, 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 daktyl, następnie zblendujesz je z dodatkiem kakao, miodu, olejem oraz z mielonymi 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 tortownicy o średnicy 26 cm.

Smacznego!

