



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Deser jaglany z czekoladowo-kokosową nutą



## 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%	<b>GDA</b> 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 stołowe)
- Miód pszczeni - 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 połamaną 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. Przyzdób górę deseru połamanymi kawałkami czekolady i listkiem mięty.

\*Po ostygnięciu wstaw do lodówki.

Smacznego!

