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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
163.06 kcal	**3.31 g**	**17.35 g**	**10.42 g**	**3.20 g**	**8.15 %**
8.15%	6.62%	6.43%	14.89%	12.8%	

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 pszczeli - 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 rondelek 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 słoików najpierw zblendowane maliny bez dodatku cukru, a następnie na zmianę białe warstwy kaszy z roztopioną czekoladą. Samą górę słoika polej roztopioną czekoladą. Przyozdób górę deseru połamanymi kawałkami czekolady i listkiem mięty.

*Po ostygnięciu wstaw do lodówki.

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