

jaglany bounty



TRUFELEK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kasza jaglana	1 szkl
woda	2 szkl
mleko kokosowe	1 puszka
miód płynny	4 łyżki
wiórki kokosowe	2 szkl
płatki migdałowe	1/2 szkl
orzechy	wg uznania
czekolada gorzka	1 tabliczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Kaszę wrzucić na sito i wypłukać pod zimną wodą. Następnie, odcedzoną, wrzucić do garnka, zalać wrzątkiem, gotować 3 minuty i odcedzić ponownie. Kaszę zalać dwoma szklankami wrzącej wody, dodać 10 czubatych łyżek mleczka kokosowego, wymieszać i gotować 15 minut pod przykrywką na małym ogniu. Po tym czasie zdjąć z ognia i pozostawić na jeszcze 5 minut. Kaszę przestudzić.
- KROK 2** Dodać miód, płatki migdałowe i wiórki kokosowe. Wymieszać i rozłożyć do silikonowej foremki.
- KROK 3** Przygotować polewę. W kąpieli wodnej rozpuścić czekoladę. Dodać pozostałe mleko kokosowe i dobrze wymieszać. Polewę równomiernie posmarować masę kokosową.

KROK 4

Schłodzić w lodówce kilka godzin (najlepsze na drugi dzień).

Pyszna, zdrowa przekąska, którą można zjadać się bez wyrzutów.