

## Warstwowiec czekoladowy (dieta Dukana)



### SPARKY



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>słodzik w proszku</b>	do smaku
<b>aromat śmietankowy</b>	do smaku
<b>aromat waniliowy</b>	do smaku
<b>kakao</b>	do smaku
<b>aromat migdałowy</b>	do smaku
<b>aromat waniliowy</b>	do smaku
<b>otręby owsiane</b>	do smaku
<b>wiórki kokosowe</b>	do smaku
<b>serek homogenizowany</b>	500 (naturalny, 3%)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Masa serowa:

serek miksujemy ze słodzikiem oraz aromatami: waniliowym i śmietankowym (po ok 2-3 krople każdego - wedle uznania)

Masa czekoladowa:

mleko w proszku(ok 1/2 - 1/3 kubka), kakao(1-2 łyżki) i słodzik mieszamy, dodajemy trochę ciepłej przegotowanej wody - tyle, by uzyskać konsystencję rozpuszczonej czekolady - dodajemy aromaty: migdałowy i waniliowy oraz słodzik do smaku i dokładnie mieszamy. Konsystencję możemy zmieniać - rozrzedzamy dodając odrobinę wody(lub mleka płynnego), a zagęszczamy dodając mleko w proszku - powinna być ciekła ale nie bardzo rzadka.

Otręby (ok 1 łyżka) i wiórki (1 łyżeczka -w diecie Dukana wiórki zastosowałam na własną odpowiedzialność, może być bez) wsypujemy na mocno rozgrzaną suchą patelnię i lekko prażymy - należy uważać by ich nie przypalić.

Do naczynia - pucharka, szklanki itp dajemy kolejno:

1. małą warstwę masy z sera
2. warstwę czekoladową
3. uprażone otręby
4. warstwę masy z sera
5. warstwę czekoladową
6. uprażone otręby
7. warstwę masy z sera
8. uprażone otręby do dekoracji

wychodzą ok 2-3 porcje

dla dietujących :) - pamiętajcie o dozwolonych ilościach dziennych otrębów oraz o tym, by nie przesadzać z dawką węglowodanów

Smacznego :)