Malinowo-truskawkowy deser na owsiano- sezamowym spodzie

DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Spód owsiano- sezamowy:

ziarna sezamu	30 gramów
płatki owsiane	100 gramów
słonecznik ziarna	30 gramów
kakao	1 łyżeczka
daktyle	5 sztuk
miód gryczany	3 łyżki

Masa malinowo-truskawkowa:

serek kanapkowy biały	4 opakowania
maliny świeże	200 gramów
truskawki	100 gramów
orzechy nerkowca	100 gramów
wanilia laski	1 sztuka
ksylitol	3 łyżeczki
sok z cytryny	1 sztuka

Dekoracja:

maliny świeże	kilka sztuk
truskawki	kilka sztuk

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Daktyle moczymy w odrobinie wody i podgrzewamy je na małym ogniu. Płatki owsiane, uprażony sezam oraz ziarna słonecznika mieszamy i wlewamy do nich miód. Następnie dodajemy daktyle i wyrabiamy wszystko na gładką masę (najlepiej wyrabiać ją rękami). W razie potrzeby należy dodać więcej miodu. Nasze ciasto przekładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Dla bezpieczeństwa możemy posmarować papier odrobiną oleju kokosowego. Wstawiamy spód na ok. 4 godziny do lodówki. Maliny i truskawki podgrzewamy na patelni z odrobiną wody, dodając do nich wanilię oraz sok z cytryny oraz ksylitol. Podgrzewamy, aż owoce uzyskają gęstą konsystencję. Studzimy. Orzechy nerkowca blendujemy na gładką masę, stopniowo dodając serki i owoce. Masa powinna być bardzo gęsta i kremowa. Smarujemy schłodzony spód masą malinową, następnie wstawiamy do lodówki na kolejną godzinę. Przed podaniem dekorujemy owocami i odrobiną czekolady.

PRZEPIS POCHODZI OD GACA SYSTEM