



Jagielnik przekładany masą makową

★★★★★ (3)



75 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

527 kcal / 1 porcję (206 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

255.51 kcal

12.78%



Białko

4.92 g

9.84%



Węglowod.

32.19 g

11.92%



Tłuszcze

11.75 g

16.79%



Błonnik

1.94 g

7.76%

GDA

12.78%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 260g
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Laska wanilii - 1.5g (sztućca)
- Skórka z pomarańczy - 5g (łyżeczka)
- Mleczko kokosowe - 400g (40 łyżek stołowych)
- Masa makowa - 400g
- Syrop klonowy - 50g (10 łyżeczek)
- Czekolada gorzka - 100g
- Olej kokosowy - 10g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj na sypko. Odstaw do ostygnięcia.

KROK 2: Po tym czasie przełóż kaszę do misy blendera i zmiksuj ją z mleczkiem kokosowym, sokiem z cytryny, syropem klonowym, ziarenkami z laski wanilii na gładką masę. Na koniec dokładnie wymieszaj z otartą skórką z pomarańczy, a także świeżo wyciśnięty z niej sok.

KROK 3: 2/3 masy przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Na to przełóż i dokładnie dociśnij masę makową. Przykryj ją resztą masy jaglanej.

KROK 4: Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz przez ok. 40-50 min. Ostudź.

KROK 5: W międzyczasie przygotuj też polewę. Czekoladę rozpuść z olejem kokosowym w łańcuch wodnej. Gdy ciasto ostygnie polej je czekoladą. Wstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.

*Krój za pomocą ostrego noża zanurzanego w gorącej wodzie.

Smacznego!

