



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglana tarta malinowa z kokosowym nadzieniem



Jaglana tarta malinowa z kokosowym nadzieniem

★★★★★(7)



35 minut



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

485 kcal / 1 porcję (189 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 256.35 kcal 12.82%	Białko 3.90 g 7.8%	Węglowod. 29.97 g 11.1%	Tłuszcze 14.42 g 20.6%	Błonnik 2.55 g 10.2%	GDA 12.82 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 440g
- Cukier puder - 30g (6 łyżeczek)
- Olej kokosowy - 120g
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ szklanki)
- Mleczko kokosowe - 400g (40 łyżek stołowych)
- Woda mineralna niegazowana - 100g (½ szklanki)
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeleli - 72g (6 łyżeczek)
- Sok z cytryny - 9g (3 łyżeczki)
- Wiórki kokosowe - 40g (6 ⅔ łyżki stołowej)
- Maliny - 240g (2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

CIASTO:

KROK 1: 240g suchej kaszy jaglanej włóż do młynka i zmiel starannie na mąkę. Mąkę jaglaną przesyp na sito i przesiej do dużej miski, następnie dodaj szczyptę soli i cukier puder. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki. Zimny olej kokosowy siekamy drobno nożem na deseczce (można zetrzeć na tarce), dodajemy do mąki jaglanej. Dolej ekstrakt z wanilii, sok z cytryny i całość (przy pomocy noża), wymieszaj i połącz.

KROK 2: Dolej zimną wodę i wyrabiaj ciasto tylko do momentu połączenia się składników. Ciasto zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na czas nagrzania piekarnika. W tym samym czasie nagrzej piekarnik do 200 st.C.

KROK 3: Formę do tarty oprósz resztką mąki jaglanej, wyciągnij ciasto z lodówki i rozwałkuj je lekko i wylep nim dół oraz boki formy. Następnie obciąż je kulkami ceramicznymi lub fasolą i wstaw do garzanego piekarnika na około 15 minut. Po tym czasie ściągnij papier z kulkami i kontynuuj pieczenie tarty jeszcze przez 15 minut, wyjmij i schłódź.

NADZIENIE:

KROK 1: Mleko kokosowe i wodę zagotuj w jednym garnku. 200g kaszy jaglanej kilkakrotnie przepłucz. Opłukaną kaszę przełóż do gotującego się wywaru mleczka i wody, doprowadź do wrzenia na średnim ogniu, po czym garnek przykryj, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem około 15-20

minut, aż do całkowitej miękkości i wchłonięcia się płynów (kasza musi być nieco rozgotowana).

KROK 2: Ugotowaną kaszę zdejmij z palnika, lecz pozostaw pod przykryciem jeszcze 3 minuty. Następnie przełóż gorącą kaszę do miski i poczekaj aż będzie ciepła i odparuje. Dodaj stopniowo miód, sok z cytryny oraz wiórki kokosowe i zblenduj jeszcze ciepłą kaszę na gładką masę.

KROK 3: Krem przykryj folią spożywczą i włóż do lodówki. Na schłodzony spód tarty, nałóż schłodzony krem jaglany, równomiernie rozprowadź go po cieście, wygładź, a następnie ułóż na nim umyte i osuszone wcześniej owoce.

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

