



## Jaglana rafaello bez pieczenia

★★★★★ (7)

40 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**456 kcal** / 1 porcję (264 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>172.77 kcal</b> 8.64%	Białko <b>2.09 g</b> 4.18%	Węglowod. <b>20.06 g</b> 7.43%	Tłuszcze <b>9.96 g</b> 14.23%	Błonnik <b>2.36 g</b> 9.44%	<b>GDA</b> <b>8.64 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Mleko migdałowe - 690g (3 szklanki)
- Mleczko kokosowe - 125g (12 ½ łyżki stołowej)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Krakery pełnoziarniste - 150g
- Syrop klonowy - 50g (10 łyżeczek)
- Wiórki kokosowe - 150g (25 łyżek stołowych)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną kilkakrotnie przepłucz bieżącą wodą do momentu, aż woda stanie się przejrzysta. Wsyp następnie do rondelka, zalej dwiema szklankami mleka migdałowego i szklanką wody. Gotuj na średnim ogniu, co jakiś czas mieszając, aż kasza będzie bardzo miękka (około 20-25 min.).

**KROK 2:** Dodaj wiórki kokosowe, 1/2 szklanki mleka kokosowego i szklankę mleka migdałowego. Następnie masę posudź 5 łyżkami syropu klonowego i gotuj jeszcze ok. 15 min., od czasu do czasu delikatnie mieszając masę. (Jeśli będzie zbyt gęsta, dodaj mleko migdałowe lub wodę).

**KROK 3:** Całość zmiksuj na gładką masę. Przekładaj ją pełnoziarnistymi krakersami, zaczynając od tej warstwy (krakersy, masa kokosowa, krakersy, masa kokosowa). Pamiętaj, aby zakończyć masą kokosową.

**KROK 4:** Wierzchu posyp delikatnie wiórkami kokosowymi i ułóż na nim świeże, pokrojone w plasterki truskawki. Wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny.

*Smacznego!*

