Letnie zdrowe ciasto jaglano-orkiszowe z borówkami

Składniki

- mleko ryżowe /120ml/
- płatki orkiszowe /80g- prawie cała szklanka/
- kakao odtłuszczone gorzkie /2 łyżeczki- 10g/
- odżywka białkowa czekoladowa /2 miarki- 40g/ lub kakao gorzkie /2 łyżeczki/
- mleko ryżowe /375 ml- 1,5szklanki/
- płatki jaglane /220g- 2 szklanki/
- orzechy włoskie /40g/
- wiórki kokosowe /40g- pół szklanki/
- ksylitol /1 łyżka/
- wiórki kokosowe /5g/
- maliny /70g/
- borówki amerykańskie /25g/

Sposób przygotowania

Rozpoczynam zrobienia spodu ciasta: wszystkie składniki wsadzam do blendera i mieszam ze sobą, tak aby masa była gęsta. Wykładam ją na blachę i formuję spód. Płatki jaglane gotuje na mleko, aż do momentu gdy płatki wchłoną cały płyn. Dodaje płatków kokosowych (zostawiam troszkę do posypania ciasta) i orzechów oraz ksylitol, a następnie wszystko mieszam. Przekładam na uformowany spód ciasta. Posypuję wiórkami i dekoruje owocami. Wkładam do lodówki na 2 godziny.