

# KRAJANKA ORZECHOWO-CZEKOLADOWA

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>8 os.</b>	<b>50</b>	<b>388 kcal</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>22</b>

---

Słodka krajanka, którą można zabrać na wynos, jako przekąskę lub posiłek. Bardzo szybka i łatwa w przygotowaniu :)

## SKŁADNIKI

- 1 szklanka mąka owsiana
- 1 szklanka płatki owsiane
- 80g masło klarowane
- 1 łyżka miód
- 2 łyżki erytrytol
- 60g czekolada gorzka
- 60g orzechy włoskie
- 100g daktyle suszone
- 70g mleko kokosowe Real Thai
- 0,5 łyżeczki soda oczyszczona

## PRZYGOTOWANIE

1. Przygotować krem daktylowy. Daktyle namoczyć we wrzącej wodzie przez 15-20min. Odcedzić, odcisnąć z nadmiaru wody. Następnie dodać mleko kokosowe i zmiksować na gładki krem. Gdy masa będzie zbyt gęsta dolać trochę więcej mleka.
2. Płatki owsiane wymieszać z mąką, sodą oczyszczoną i erytrytolem.
3. Masło klarowane roztopić z miodem i wlać do naczynia z płatkami i mąką. Wymieszać rękami, tak by powstała kruszonka.
4. Orzechy i czekoladę posiekać.
5. Formę kwadratową o wymiarach 20x20cm lub tortownicę o średnicy 24cm wyłożyć papierem do pieczenia. Dno formy wylepić połową kruszonki. Podpiec przez 10 min w temp. 180 stopni.
6. Następnie na podpieczony spód wysypać orzechy, czekoladę i wyłożyć krem daktylowy. Całość posypać pozostałą kruszonką.
7. Piec 20 min w temp. 180 stopni.