



AGNIESZKA KUŁAGA

# MAKOWIEC Z BAKALIAMI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>20 os.</b>	<b>2 godz.</b>	<b>262 kcal</b>	<b>6,1</b>	<b>27,8</b>	<b>14,4</b>

Raz w roku można pozwolić sobie na omega-6-przeładowane-szaleństwo. Przygotowania do świąt czas start. Tik-tak.

## SKŁADNIKI

### Na makowiec

- 300g Niebieski mak
- 300g Kasza jaglana
- 100g Kandyzowana skórka pomarańczowa\*
- 100g Rodzynki
- 100g Orzechy włoskie
- 200g Daktyle
- 50g Olej kokosowy
- 80g Erytrytol
- łyżeczka Wanilia bourbon
- łyżeczka Sól himalajska

### Na polewę

- tabliczka Biała czekolada z ksylitolem
- 10g Olej kokosowy
- 30g Wiórki kokosowe
- 100g Kandyzowana skórka pomarańczowa\*

## PRZYGOTOWANIE

1. Daktyle zalać wrzątkiem, pozostawić w wodzie aż zmiękną.
2. Kaszę chwilę podprażyć. Zalać dwukrotną objętością wrzątku (z dodatkiem wody po daktylach). Ugotować (około 20-25 min) i pozostawić kaszę aż wchłonie pozostałość wody.
3. Daktyle zblendować.
4. Orzechy posiekać, skórkę pokroić (połowę odłożyć do dekoracji). Bakalie wymieszać z rodzynekami.
5. Kaszę jaglaną zblendować w Thermomixie (blenderze) z dodatkiem wanilii, zblendowanych daktyli, soli, oleju kokosowego oraz erytrytolu.
6. Mak ugotować przez 40 minut, odcedzić, zmielić w Thermomixie (blenderze).
7. Dodać kaszę i całość wymieszać.



AGNIESZKA KUŁAGA

8. Okrągłą formę (użyłam szklaną, o średnicy 25 cm) wyłożyć papierem.
9. Masę makową równomiernie wyłożyć do formy.
10. Przygotować polewę – czekoladę rozpuścić w kąpeli wodnej z olejem kokosowym.
11. Na wierzch wyłożyć wiórki kokosowe. Przyozdobić skórką pomarańczową.
12. Makowiec pozostawić na noc w lodówce.

\*polecam użyć własnoręcznie przygotowaną skórkę.