

# RYŻOKLEJKI KOKOSOWO - BORÓWKOWE

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>15 os.</b>	<b>20 minut</b>	<b>136 kcal</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>4</b>

Co prawda przepis pochodzi z książki "Bike&Cook - kulinarny poradnik rowerzysty", jednak ryżoklejki sprawdzą się nie tylko jako energetyczna przekąska okołotreningowa. Świetnie wpisują się również we wzorzec kolacji high carb. To dopiero pierwsza odsłona ryżoklejek, jednak spodziewajcie się kolejnych, równie smacznych i prostych w przygotowaniu. Zanim ryżoklejki ujrzą światło dzienne w programach żywieniowych, spróbujcie już teraz przygotować je w Waszych kuchniach. Wliczycie je do Waszego dziennego zapotrzebowania bez problemu.

## SKŁADNIKI

- 380g ryż jaśminowy
- 750ml woda
- 230g mleko kokosowe (Real Thai)
- 150g borówki
- 100g truskawki
- 25 g wiórki kokosowe
- 5g sól himalajska
- 30g erytrytol

## PRZYGOTOWANIE

Zagotuj w garnku wodę z mlekiem kokosowym i solą. Zmniejsz ogień i dodaj ryż oraz erytrytol. Cały czas mieszając, gotuj na małym ogniu aż ryż wchłonie płyn. Odstaw do ostygnięcia.

Foremkę (15×25 cm) wyłóż przezroczystą folią, zwracając szczególną uwagę na rogi. Jeśli masz większą foremkę, nie wykorzystuj całej. Ważna jest grubość warstwy. Przełóż do niej połowę przestudzonego ryżu, ugnieć mocno na równą warstwę, wyłóż owoce, a następnie posyp wiórkami kokosowymi.

Na wierzchu rozprowadź równomiernie resztę ryżu. Delikatnie dociśnij płaską szpatułką tak, by nie zgnieść owoców. Możesz posypać wiórkami. Przykryj folią spożywczą i wstaw na noc do lodówki. Po wyjęciu z lodówki pokrój na mniejsze kawałki (5x5cm).

Ryżoklejki możesz wziąć na wynos. Możesz też zamrozić. Pamiętaj tylko, by rozmrażać je w lodówce lub innym chłodnym miejscu (do 10st. C).