

SZARLOTKA W SZKLANCE

| | | | | | |
|---------------|-----------|-----------------|----------|-------------|-----------|
| Liczba porcji | Czas | Liczba kalorii | Białko | Węglowodany | Tłuszcze |
| 6 os. | 30 | 476 kcal | 9 | 47 | 28 |

Pyszny, warstwowy deserek w szklance. Alternatywa dla tradycyjnej szarlotki. Wbrew pozorom bardzo szybki w wykonaniu, ładnie się prezentuje. Najsmaczniejszy po schłodzeniu w lodówce :)

SKŁADNIKI

na kruszonkę

- 50g płatki owsiane, bezglutenowe
- 200g mąka owsiana, bezglutenowa
- 50g masło klarowane, miękkie
- 50g miód
- 1/3 łyżeczki cynamon

warstwa jabłkowa

- 3 szt. jabłko
- 1 łyżeczka cynamon
- 1 łyżka woda

budyń

- 500 ml mleko kokosowe
- 2 szt. żółtko jaja
- 2 łyżki mąka ziemniaczana
- 2 łyżki erytrytol
- 1/3 łyżeczki wanilia bourbon

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotować kruszonkę. Wszystkie składniki na kruszonkę wrzucić do miski i rozetrzeć między palcami by wszystkie składniki dobrze się połączyły i by powstała kruszonka. Wyłożyć ją na blachę z papierem do pieczenia i piec w temp. 180 stopni przez ok. 10 min. Co kilka minut, mieszać/sprawdzać czy się zbyt nie przypieka.
2. Jabłka obrać, pokroić w kostkę, przełożyć do garnka, zalać 1-2 łyżkami wody. Przykryć przykrywką i chwilę podduścić. Uważać, by jabłka się nie rozpadły – nie chcemy by powstał mus. Jabłka mają pozostać w kształcie kosteczki, ale mają być miękkie. Odcedzić z ewentualnego nadmiaru wody. Wymieszać z cynamonem.
3. Przygotować budyń. 2/3 ilości mleka przelać do garnka, postłodzić, zagotować. Pozostałą część zmiksować z żółtkami, mąką ziemniaczaną, wanilią i wlać do gotującego się mleka. Mieszać

intensywnie do konsystencji budyniu. Uważać, by nie powstały grudki.

4. Przygotować 6 szklanek i nakładać do nich kolejno poszczególne warstwy: kruszonka, jabłka, budyń, kruszonka.
5. Można posypać posiekanymi orzeszkami. Schłodzić w lodówce przez kilka godzin.