

TARTA KOKOSOWA Z TRUSKAWKAMI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
12 os.	70 min	329 kcal	5	31	20

Kruchy bezglutenowy spód, krem kokosowy z daktylami i świeże truskawki - ciasto idealne na upalne dni. Ciężko się oprzeć, żeby nie wyjść go prosto z foremki.

SKŁADNIKI

na ciasto

- 200g mąka ryżowa
- 90g mąka jaglana
- 40g mąka ziemniaczana
- 70g erytrol
- 1 szt. całe jajo
- 1 szt. żółtko jaja
- 120g olej kokosowy

na krem

- 400g śmietanka kokosowa (mocno schłodzona)
- 90g daktyle suszone
- 2 łyżki sok z cytryny
- 300g truskawki

PRZYGOTOWANIE

1. Składniki na spód umieścić w misce i zagnieść ciasto (ciasto będzie bardzo kruche, może nawet przypominać kruszonkę, ale nie przejmować się tym).
2. Formę na tartę o średnicy 26 cm wyłożyć papierem od pieczenia, a następnie dno i boki formy wylepić ciastem. Ponakłuwać widelcem i schłodzić w lodówce przez 30 min.
3. Formę z ciastem wyjąć z lodówki i podpiec w piekarniku w temp. 190 °C przez około 15 min.
4. Daktyle zalać wrzątkiem, pozostawić na 10 min, odcedzić i odcisnąć z nadmiaru wody. Następnie zblendować na gładko.
5. Śmietankę kokosową zmiksować z kremem daktylowym i sokiem z cytryny.
6. Masę kokosowo-daktylową wyłożyć na podpieczony spód i na wierzch poukładać truskawki.