

ZAPIEKANKA RYŻOWA BANANOWO-KOKOSOWA

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 os.	30	391 kcal	6	54	17

Jeśli znudziła Ci się tradycyjna owsianka lub jaglanka na kolację - ten przepis jest dla Ciebie. Jak tylko spróbujesz, będziesz chciał jeść ją codziennie. PYCHA !

SKŁADNIKI

- 150g ryż jaśminowy
- 80g mleko kokosowe Real Thai
- 3 łyżki wiórki kokosowe
- 2 szt. banan
- 50g płatki owsiane
- 4 kostki czekolada gorzka Cocoa
- 1 łyżka olej kokosowy
- 2 łyżki erytrytol
- 2 łyżki mąka kokosowa

PRZYGOTOWANIE

1. Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie, odcedzić.
2. Do miski przełożyć ugotowany ryż, mleko kokosowe, jednego banana i zblendować na gładką masę (ma powstać coś w rodzaju „papki”).
3. Do zblendowanej masy dodać wiórki kokosowe i dokładnie wymieszać.
4. W osobnym naczyniu przygotować kruszonkę: płatki owsiane, mąkę kokosową, erytrytol i olej kokosowy wymieszać/rozetrzeć między palcami.
5. Kokilki (4 szt.) wysmarować olejem kokosowym i nakładać do nich kolejno warstwami: masę ryżową, pokrojonego banana, kostkę czekolady, masę ryżową, kruszonkę.
6. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 175 stopni i piec przez 15 min.