

Ciasto truskawkowe z bitą śmietaną



Jeśli szukacie przepisu na zdrowe i lekkie ciasto bez pieczenia, to mam dla Was coś, czego z całą pewnością powinniście wypróbować. Ciasto miało swoją premierę w gorącej atmosferze Euro 2016, tuż przed meczem Polska-Portugalia. W jego przygotowanie włożyłam tyle serca, ile nasi piłkarze podczas tego pięknego meczu :)! Było warto.

Moje ciasto truskawkowe podbiło już serca wielu osób i z wielką przyjemnością oddaje je dziś w Wasze ręce :)!

Smacznego!!





Przepis na zdrowe ciasto bez pieczenia

Spód

- 150 g daktyli
- 7 łyżek wiórków kokosowych (bez dwutlenku siarki)

Krem

- 2 dojrzałe awokado
- 4 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 2,5 czubatej łyżki oleju kokosowego [Gdzie kupić?](#)
- 30 g liofilizowanych truskawek
- 2 łyżki syropu z tapioki bądź miodu

- ok. 0,5 łyżeczki wanilii (opcjonalnie)

Wierzch

- puszka śmietanki kokosowej
- 2 łyżki inuliny
- kilka truskawek bądź innych owoców do dekoracji

Przygotowanie

1. Daktyle oraz wiórki rozdrabniamy za pomocą młynka. Formujemy z nich jednolitą masę i wykładamy nią spód formy. Ja użyłam okrągłej formy do tarty (wielkość jak na fotografii).
2. Awokado przekrawamy na pół, wyjmujemy pestkę i przekładamy do miski. Do awokado dodajemy pozostałe składniki kremu i blendujemy całość na gładką masę.
3. Powstały krem przekładamy na daktylowo-kokosowy spód ciasta.
4. Na sam koniec ubijamy bitą śmietaną z dodatkiem inuliny i przekładamy ją na wierzch ciasta. Dekorujemy truskawkami bądź dowolnymi owocami.
5. Ciasto przed spożyciem należy schłodzić w lodówce.

Smacznego!

Na co zwrócić szczególną uwagę:

- Pamiętajcie, że aby nie stresować się czy śmietana nam się dobrze ubije (nie używamy żadnych zbędnych ulepszcaczy) należy wcześniej schłodzić ją w lodówce, im dłużej, tym lepiej. Ja używam śmietankę firmy Real Thai. Zauważyłam, że śmietana ta ma różną konsystencję. Kupując ją zawsze wybieram taką, która ma stałą konsystencję. Sprawdzam to potrząsając puszką :). Wiem, że to może dziwnie wygląda, ale cóż, przecież nie robię nikomu krzywdy, a jedynie udowadniam, że wiem na czym dokładnie mi zależy :)! Taka śmietankę kupicie m.in. w sklepie Piotr i Paweł.
- Mimo, że śmietana ma stałą konsystencję i do ubicia przekładam ją łyżką, na spodzie puszki zawsze jest woda powstała z oddzielenia się tłuszczu. Wody nie używam, wylewam ją lub dodaję do sosu albo zupy.
- Truskawki liofilizowane kupuję w Rossmannie. Są dobrej jakości, bez sztucznych barwników i innych dodatków, a dodatkowo w atrakcyjnej cenie :)!
- Do posłodzenia zaproponowałam syrop z tapioki lub miód. Nie polecam syropu kokosowego, ze względu na jego kolor, który zmienia również kolor przygotowywanego kremu.