

Zdrowy, domowy snickers



Dzisiejsze ciasto to obecnie mój ulubiony deser :). Uwielbiam słodczyce i nawet nie próbuję tego ukrywać. Co więcej, wymyślanie przepisów na słodkości to coś, co lubię najbardziej na świecie i mimo, że nie zawsze to co zrobię nadaje się do późniejszej publikacji, to i tak daje mi to najwięcej satysfakcji :).

Niesamowite dla mnie jest to, że można stworzyć ciasto, które nie tylko jest zdrowe (bo wykonane wyłącznie ze zdrowych produktów), ale i pyszne! Zdrowe słodczyce są słodkie dzięki naturalnym cukrom, a odpowiednio przygotowane zawierają całe mnóstwo zdrowych tłuszczów, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Takie jest właśnie dzisiejsze ciasto - zawiera mnóstwo zdrowych tłuszczów, prostych do rozłożenia cukrów, no i smakuje po prostu pysznie :)!

Przepis na pyszny i zdrowy domowy snickers

Składniki na ciasto

- 6 łyżek mąki kasztanowej [Gdzie kupić?](#)
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 1 łyżka miodu
- 1 czubata łyżka oleju kokosowego [Gdzie kupić?](#)
- 1 żółtko

Składniki na krem budyniowo-orzechowy

- 1,5 szklanki mleka kokosowego [Gdzie kupić?](#)
- 2 czubate łyżki maranty trzcinowej [Gdzie kupić?](#)
- 200 g kremu/masła z orzechów ziemnych
- 1 łyżka miodu

Składniki na górną, ciemną warstwę ciasta

- 100 g orzechów włoskich
- ok. 20 daktyli
- 2 łyżki kakao

Przygotowanie

1. Do miski wsypujemy odmierzone mąki, dodajemy żółtko, miód i olej. Wszystkie składniki zagniatamy. W razie potrzeby (gdy ciasto nie będzie się odpowiednio kleić) dodajemy więcej oleju lub miodu. Proponuje olej, aby ciasto nie było zbyt słodkie. Powstałe ciasto wlewamy do formy (u mnie tortownica lub forma do tarty o średnicy 24 cm). Pieczemy w 180 stopniach przez ok. 15 min. do momentu aż ciasto będzie rumiane. Wyjmujemy z piekarnika i studzimy.
2. Podczas gdy ciasto się piecze, przygotowujemy budyń. Do garnka wlewamy szklankę mleka kokosowego i gotujemy. W pozostałej ilości mleka (0,5 szklanki) dokładnie rozprowadzamy marantę. Do gotującego się mleka wlewamy pozostałe mleko z marantą i energicznie mieszamy do momentu aż całość zgęstnieje, po czym zdejmujemy z ognia.
3. Do miski przekładamy masło/krem z orzechów ziemnych i dodajemy miód. Mieszamy, po czym dodajemy przygotowany chwilę wcześniej budyń. Całość bardzo dokładnie mieszamy - nie blendujemy! Powinna powstać dość gęsta i jednolita masa.
4. Powstały krem przekładamy na upieczone i ostudzone kruche ciasto. Na tym etapie możemy ciasto włożyć do lodówki i zacząć przygotowywać ostatnią warstwę.
5. Orzechy włoskie i daktyle rozdrabniamy, najlepiej za pomocą młynka, i przekładamy do miski. Dodajemy kakao i wszystko lekko ugniatamy aż powstanie coś w rodzaju kruszonki, którą posypujemy przygotowany krem. Ciasto chłodzimy w lodówce przez kilka godzin, a najlepiej przez całą noc.

Smacznego!