Deser jaglany z truskawkami (bez glutenu, mleka, jajek)

Kasza jaglana jest bardzo odżywcza, ale stanowi także bardzo „wdzięczny” produkt, ponieważ dobrze smakuje zarówno na słodko (np. jako składnik lodów), jak i na słono (np. jako składnik majonezu). W dzisiejszej odsłonie jest składnikiem smacznego trójkolorowego deseru. Przedstawiamy Wam deser jaglany z truskawkami.

Składniki (proporcje na 6 – 8 osób):

- 1 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 3 3/4 szklanki wody
- szczypta soli

Masa czekoladowa (karobowa):

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mleka roślinnego, np. mleka migdałowego lub ryżowego
- 2-3 łyżki kakao lub karobu
- 3 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu
- 1 łyżeczka cukru waniliowego

Masa truskawkowa:

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 1/2 szklanki truskawek
- 2-3 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu

Masa waniliowo-migdałowa:

- 1/3 ugotowanej kaszy jaglanej
- 3/4 szklanki mleka roślinnego, np. mleka migdałowego lub ryżowego

- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki cukru trzcinowego, zwykłego lub ksylitolu

Przygotowanie deseru jaglanego z truskawkami:

Kaszę dokładnie przepłukać na sicie aż woda będzie czysta, a następnie ugotować w podanej ilości wody ze szczyptą soli. Ugotowaną, gorącą kaszę podzielić na 3 równe części i dodawać składniki według przepisu, a następnie każdą z nich dokładnie zmiksować (jeśli zaczniemy od najjaśniejszej, nie będziemy musieli za każdym razem myć sprzętu). Przekładać do pucharków, zaczynając od masy czekoladowej. Zostawić do ostygnięcia. Deser podawać lekko schłodzony.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na desery i budynie bezmleczne:

- Deser z nasion chia z owocami
- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Deser jaglany z truskawkami
- Deser z kremem ryżowym i truskawkami
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Deser z tapioki z dżemem
- Owocowy budyń z teff
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami



Deser jaglany z truskawkami