

Leśny Mech - wegański

SKŁADNIKI:

- Ciasto:
- 2 i 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1 szklanka cukru pudru z ksylitoli
- 1 łyżeczka sody
- 2 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 i 1/4 szklanki mleka roślinnego np. sojowe
- 1/2 szklanki oleju
- starta skórka z 1 cytryny lub pomarańczy
- sok z 1/2 cytryny lub pomarańczy
- 250 g świeżego szpinaku

KREM:

- 2 szt. mleczka kokosowego - tylko gęsta warstwa
- 2 łyżki cukru pudru z ksylitolu
- sok z cytryny granat do dekoracji

1. Suche składniki przygotuj w misce.
2. Szpinak połącz z mlekiem i zrób koktajl w kielichu koktajlowym.
3. Zrobiony koktajl wlej do miski z suchymi składnikami, dodaj olej. Zmiksuj na jednolitą masę.
4. Tortownicę wyłóż papierem do pieczenia. Wylej ciasto.
Piec 180° / 1h
5. Ciasto wystudź. Przekrój na 3 części : Spód, środek, góra
6. Górę pokrusz na mniejsze kawałeczki.
7. KREM: Stałą część mleczka kokosowego przełóż do miski, dodaj cukier puder, sok z cytrusów.
8. Zmiksuj na jednolitą masę. Masę włóż do lodówki, wtedy stężeje.
9. Spód ciasta posmaruj masą, przykryj środkowym blatem, następnie znowu posmaruj kremem i posyp pokruszoną wcześniej górą.
10. Udekoruj ziarnami granatu



MOJE NOTATKI: