

Jaglany tiramisu

Deser jest pożywny, zdrowy, lekko słodki a większość składników masz w domu



Tiramisu jaglane jest świetną alternatywą jako świąteczny deser

Kasza jaglana ma szczególne walory ważne dla biegacza, zawiera krzemionkę - minerał ważny dla kości

Składniki

- 4 pełne łyżki kaszy jaglanej
- 500 g serka homogenizowanego
- 2 łyżki mielonych migdałów lub ziaren słonecznika
- kilka łyżek miodu
- kakao naturalne
- 2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej
- 60 ml gorącej wody

Przygotowanie

1. Kawę zalać wrzątkiem i odstawić do wystygnięcia.
2. Kaszę jaglaną zalać wodą około 2 cm powyżej jej poziomu, lekko posolić i gotować „na gęsto” do miękkości, od czasu do czasu mieszając i dolewając wody, aby nie przywarła do dna. Kiedy jest miękka, wyłączamy gaz i zostawiamy do wystygnięcia - w tym czasie wchłonie resztę wody.
3. Do kaszy dodajemy migdały, napar z kawy i miód (ilość wedle uznania).
4. Serek wymieszać z miodem. Dodać 4 łyżki, ale to też sprawa indywidualna.
5. Do kieliszków rozłożyć po kolei połowę masy jaglanej, warstwę serka homogenizowanego, posypać kakao, a następnie znów dałam warstwę kaszy, serek i kakao. Wierzch można dodatkowo udekorować truskawką, maliną, listkiem melisy.
6. Wstawiamy do lodówki na około godzinę i gotowe. Do kaszy jaglanej możemy dodać także kieliszek amaretto lub rumu.