

Mazurek kokosowy

Przepis z książki:

"Pyszna książka kulinarna" Beaty Pawlikowskiej

Zdjęcie:

j.w.

Czas przygotowania:

ok. 35 min

Czas pieczenia:

45 min

[Pobierz/wydrukuj pdf](#)

[Wyślij przepis mailem](#)

Składniki

- 7 łyżek kaszy jaglanej
- ćwierć dużego słodkiego, soczystego jabłka
- 1 marchewka
- pół szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- 1 szklanka wiórków kokosowych
- niecała szklanka ciemnych rodzynek
- 5 suszonych fig
- 5 suszonych daktyli
- 2 garści nasion słonecznika
- 1 łyżeczka kurkumy
- 4 łyżki mąki jaglanej
- 6 łyżek mąki gryczanej
- 2 łyżki razowej mąki żytniej
- pół tabliczki gorzkiej czekolady

Przygotowanie

Do garnka wlej ok. dwie szklanki gorącej wody. Dodaj opłukaną kaszę jaglaną i ćwierć łyżeczki dobrej, nierafinowanej soli. Gotuj na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż kasza będzie miękka i wchłonie całą wodę.

W misce wymieszaj: sok z pomarańczy, jabłko starte na grubej tarce ze skórką, marchewkę startą na drobnej tarce, rodzyнки, figi i daktyle pokrojone w paseczki, wiórki kokosowe, nasiona słonecznika, kurkumę. Dodaj gorącą kaszę, dokładnie wymieszaj. Dodaj mąkę gryczaną, jaglaną i żytnią, wymieszaj. Przełóż do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 45 minut w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu wyjmij gorące ciasto z piekarnika i posyp je na wierzchu czekoladą posiekaną nożem na wiórki. Kiedy ostygnie, pokrój na kawałki i udekoruj wiórkami kokosowymi.

[Kasza jaglana BIO Organic Farma Zdrowia](#)

[Gramatura: 500 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Figi suszone BIO Organic Farma Zdrowia](#)

[Gramatura: 200 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Wiórki kokosowe BIO Organic Farma Zdrowia](#)
[Gramatura: 150 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

Polecane dla Ciebie

Stir fry z kimchi i warzywami ZOBACZ

Chłodnik z ogórka ZOBACZ

Gaspacho arburowe z chrupiącym tofu ZOBACZ

Krucze, bezglutenowe ciasto z rabarborem ZOBACZ