

Jagielnik karmelowo-orzechowy

Składniki

na formę kwadratową o boku 18 cm

Spód:

100 daktyli*

25 g prażonych nerkowców*

50 g prażonych płatków owsianych

25 g pasty tahini (lub po prostu zmielonego prażonego sezamu)

można zastąpić prażonymi nerkowcami

10 g gorzkiego kakao

25 g oleju kokosowego**

Masa:

100 g kaszy jaglanej

30 g wiórków***

400 g mleka krowiego**** lub roślinnego***** (najlepiej kokosowego)

75 g daktyli*

150 g prażonych nerkowców*

25 g oleju kokosowego**

Wykonanie

Spód

1. Daktyle, prażone nerkowce i płatki owsiane zmiksować na gładką masę.
2. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać.
3. Wyłożyć spód na dnie formy i schłodzić. W międzyczasie przygotować masę.

Masa

1. Kaszę i wiórki ugotować w mleku do wchłonięcia całego płynu. Wystudzić.
2. Daktyle i nerkowce zmiksować na pastę.
3. Dodać ugotowaną kaszę oraz olej i zmiksować.
4. Wyłożyć masę na spód. Schłodzić i przechowywać w lodówce.

Wykonanie (Thermomix)

Spód

4. Daktyle, prażone nerkowce i płatki owsiane zmiksować na gładką masę (Thermomix: 1 min, obr. 10).
5. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać (Thermomix: 30 sek., obr. 5).

6. Wyłożyć spód na dnie formy i schłodzić. W międzyczasie przygotować masę.

Masa

5. Kaszę i wiórki ugotować w mleku do wchłonięcia całego płynu (Thermomix: 30 min, 95 st. C, obr. 2). Przełożyć do innego naczynia i wystudzić.
6. Daktyle i nerkowce zmiksować na pastę (Thermomix: 1 min, obr. 10).
7. Dodać ugotowaną kaszę oraz olej i zmiksować (Thermomix: 1 min, obr. 5-6).
8. Wyłożyć masę na spód. Schłodzić i przechowywać w lodówce.

Wskazówki

* **bakalie**: suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

** **olej kokosowy**: najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; ponadto, warto zadbać, by kupowany przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

*** **wiórki kokosowe**: kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę

**** **mleko krowie**: krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

***** **mleko roślinne**: niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)