

# Tort naleśnikowy z kremem daktylowym

## **Składniki**

*na 6 porcji*

### Naleśniki:

250 ml wody lub mleka (krowiego <sup>(1)</sup> lub roślinnego <sup>(2)</sup>)

1 jajko <sup>(3)</sup>

100 g mąki owsianej <sup>(4)</sup>

100 g mąki orkiszowej

### Masa:

100 g suszonych daktyli <sup>(5)</sup>

75 ml mleka (krowiego <sup>(1)</sup> lub roślinnego <sup>(2)</sup>)

50 g miękkiego oleju kokosowego <sup>(6)</sup>

10 g kakao <sup>(7)</sup>

## **Wykonanie**

### 1. Naleśniki

- a. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Odstawić masę na ½ godziny. Jeśli po tym czasie będzie za gęsta, dodać nieco wody.
- b. Porządnie rozgrzać patelnię i smażyć naleśniki bez tłuszczu.

### 2. Masa

- a. Daktyle zmiksować z mlekiem na gładką masę.
- b. Dodać olej i porządnie wymieszać.
- c. Dodać kakao i dokładnie wymieszać – można trzepaczką, by nie zostały grudki.

3. Każdy naleśnik smarować masą i układać kolejno, jeden na drugim.

4. Schłodzić i przechowywać w lodówce.

## **Wskazówki**

<sup>(1)</sup> **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

<sup>(2)</sup> **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](#)

<sup>(3)</sup> **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

<sup>(4)</sup> **mąka owsiana:** mąkę owsianą można zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

<sup>(5)</sup> **daktyle:** 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

<sup>(6)</sup> **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](#)

<sup>(7)</sup> **kakao:** warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach