

Şekersiz Mozaik Pasta

Şekersiz yulaf, muz ve kakao ile Türk mozaik pasta. Sağlıklı, düşük karbonhidratlı tatlı
15 dakikada hazır. Çay saati için mükemmel!

15 min

HAZIRLIK

15 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 3 bardak yulaf
- 1 bardak süt
- 2 muz
- 5 yemek kaşığı kakao
- 0.75 bardak pekmez

Yapılışı

1 Yulaf tabanını hazırlayın

1 su bardağı sütü küçük bir tencerede orta-düşük ateşte sıcak olana kadar ama kaynatmadan yaklaşık 2-3 dakika ısıtın. Sıcak sütü büyük bir kaseye 3 su bardağı yulafla üzerine dökün ve karıştırın. Yulaflar yumuşayana ve sütün çoğunu absorbe edene kadar 10 dakika bekletin.

2 Çikolatalı karışımı yapın

2 muzu orta boy bir kasede çatalla soyun ve hiç topak kalmayacak şekilde tamamen pürüzsüz hale gelene kadar ezin. 5 yemek kaşığı kakao tozu ekleyin ve iyi karışana ve kuru kakao görünmeyene kadar karıştırın.

3 Add sweetener

Çikolatalı-muzlu karışıma 0.75 su bardağı meyve şurubu dökün ve karışım renk ve kıvam olarak homojen olana kadar iyice karıştırın.

4 Malzemeleri birleştirin

Yumuşamış yulaf karışımını çikolatalı karışıma ekleyin ve tüm malzemeler eşit dağılana ve hiç çizgi kalmayana kadar büyük bir kaşık veya spatula kullanarak katlayın.

5 Karışımı şekillendirin

Karışımı büyük bir plastik folyo yaprağının üzerine aktarın. Plastik folyoyu kullanarak karışımı yaklaşık 8 inç uzunluğunda sıkı bir rulo haline getirin, folyonun uçlarını bükerek kapatın.

6

Soğutun ve servis edin

Sarılı ruloyu dokunulduğunda sertleşene kadar buzdolabında 2-3 saat soğutun. Sarılı kısmını açın ve keskin bir bıçak kullanarak 1 inç kalınlığında dilimler halinde kesin. Hemen servis edin veya buzdolabında kapalı olarak 3 güne kadar saklayın.

Besin Değerleri

160	4g	28g	3g	5g	12g	25mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Maksimum doğal tatlılık ve kolay ezilme için çok olgun muzlar kullanın. Kabuktaki kahverengi lekeler optimal şeker içeriğinin göstergesidir.

Sütü yavaşça ısıtın - kaynamasına izin vermeyin çünkü bu yulafların dokusunu etkileyebilir ve fazla yumuşak hale getirebilir.

Plastik folyo ile sararken, hava kabarcıklarını çıkarmak ve dilimlemesi daha kolay kompakt bir şekil oluşturmak için sıkıca bastırın.

Daha temiz kesimler ve daha iyi sunum için dilimlemeden önce pastanın oda sıcaklığında 10-15 dakika dinlenmesini bekleyin.

Kesimler arasında sıcak suya batırılmış keskin bir bıçak kullanarak pastanın yapışmasını ve ufalanmasını önleyin.

Ekstra zenginlik için karışıma badem veya fıstık ezmesi gibi bir yemek kaşığı kuruyemiş ezmesi ekleyin.

Soğutmadan önce karışımı tadın ve gerekirse stevia veya ilave meyve şurubu ile tatlılığı ayarlayın.

Şekillendirirken yapışmayı önlemek ve temizliği kolaylaştırmak için çalışma yüzeyinizi parchment kağıdı ile kaplayın.