

# Десерт из фиников и геркулеса

Лучший завтрак готовится с вечера. Именно так мы приготовили десерт из фиников и геркулеса. Предварительная подготовка несложная, зато с утра много проще.



Да, бывает в выходные так “наотдыхаешься”, что кажется сил нет, а соберёшься и как говорится “откуда что берётся”. Сил вам, сил нам, и пусть всем будет вкусно.

#пища #геркулес #финики #орехи

## Десерт из фиников и геркулеса. Ингредиенты:

Геркулес – 1/2 стакана

Финики – 5 штук

Миндальное или кокосовое молоко – 1/2 стакана

Ваниль – 1/2 чайной ложки

Какао-порошок – 1/2 столовой ложки

Кленовый сироп- 1-2 чайной ложки  
Кедровые орехи – 2 чайной ложки  
Соль – щепотка



## **Десерт из фиников и геркулеса. Приготовление:**

Сушеные финики нарезать на мелкие кусочки, предварительно избавившись от косточек.

В отдельной миске смешать миндальное или кокосовое молоко с какао-порошком, геркулесом и ванилью.

В получившуюся массу добавить нарезанные финики. Слегка посолить и ещё раз перемешать.

Выложить смесь в креманки и убрать в холодильник на ночь.

После того как десерт застынет, достать его из холодильника, добавьте кленовый сироп и орехи.

Рецепт найден [здесь](#).



[Яблочная запеканка с геркулесом](#). Завтрак для меня святое. Время от времени я даже пытаюсь завтракать чем то более основательным чем хлопья с соком. Яблочная запеканка с геркулесом, например. Правды ради признаюсь, что геркулеса нам просто не хватило и пришлось добавить хлопья, а это придало запеканке дополнительную прелесть. Дело в том, что хлопья я люблю медовые, глазированные (они не так быстро впитывают жидкость). И запеканка как бы стала двухкомпонентной, с вкраплениями хрустящих кукурузных хлопьев. Обожаю такие, рождённые волею случая, импровизации... Меняйте рецепты, придумывайте собственные, делитесь открытиями и пусть всем нам будет вкусно.

[Десерт из геркулеса на соевом молоке](#). Соевый сыр пробывал, соевое мясо кушал. Остался пробел в части соевого молока. Десерт из геркулеса на соевом молоке изменил это досадное упущение. Что сказать? Каша как каша. С джемом сладенько, с арахисом прикольно...

[Пирог с бананами и кокосом без выпечки](#). К выходным самое время задуматься о приготовлении чего-то вкусенького. Тортика какого-нибудь. Мур. То есть простенького и вкусенького. Вот

как этот торт. Пирог с бананами и кокосом без выпечки. Без выпечки.

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#).