

Пирог с бананами и кокосом без выпечки (постный)



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. (рецепт по ссылке)

#пицца #торт #клубника #банан #кокос #орехи #food #cake

#strawberry #banana #coconut #nuts



Пирог с бананами и кокосом без выпечки. Ингредиенты:

Орехи грецкие – 1,5 стакана

Соль – 1 щепотка

Финики (без косточек) – 1,5 стакана

Кешью – 1,5 стакана

Сок апельсиновый – 1/3 стакана
Мёд – 5,5 ст. л.
Ванилин – 1 пакетик
Стружка кокосовая – 3/4 стакана
Банан – 3 шт.
Клубника – 4 ягодки (для украшения)



Пирог с бананами и кокосом без

выпечки . Приготовление :

Кешью залить водой и оставить на ночь или хотя бы на несколько часов .

Для основы измельчить в блендере грецкие орехи с солью . Добавить финики , одну столовую ложку мёда и взбивать ещё 20 секунд .

Из получившейся массы в небольшой форме сделать основу с бортиками

Чтобы приготовить крем , в блендере нужно хорошо взбить кешью (воду предварительно слить) , апельсиновый сок , оставшийся мёд и ванилин ,

Добавить к ореховой массе кокосовую стружку , хорошо перемешать .

Выложить крем в орехово-финиковую основу . На крем уложить бананы , порезанные кружочками . Украсить торт клубникой .



Киндер-пингви, кефирный, шоколадно-апельсиновый (постный) – торты разные, но главное – вкусные.

К слову у меня есть страничка в Фейсбуке, заходите в гости.