

Tarta paleo z bitą śmietaną kokosową i truskawkami

Pomysł na tą tartę paleo zrodził się dzięki temu, że jestem zmuszona do lekkich zmian żywieniowych w moim jadłospisie. Słowo „zmuszona” nie oznacza tutaj cierpienia, zresztą zaraz się przekonacie, że zmiana ta wyszła mi tylko na dobre. Ponieważ wiecie, że od dłuższego czasu poszukuję dobrych dla siebie i swoich dzieci rozwiązań żywieniowych, dzięki mojemu dietetykowi natknęłam się na bardzo fajny [blog](#), który szczerze polecam. Z tego blogu podkradłam dwa przepisy, z których powstała ta tarta.

Tarta na mące kokosowej okazała się strzałem w dziesiątkę. Przyznam się szczerze, że do tej pory nie pasowały mi słodkości na mące kokosowej, a tutaj pozytywne zaskoczenie. Mąka kokosowa zdecydowanie potrzebuje większej ilości jajek, dlatego pewnie ta ilość Was zaskoczy.

Bitą śmietaną bez śmietany, a ze śmietanki z mleka kokosowego coraz bardziej mi smakuje. Świetnie pasują do niej wszystkiego rodzaju owoce, które łamią jej trochę mdły smak.

Tarta paleo to bardzo dobre rozwiązanie dla osób z problemami z cukrem, żaden z tych składników nie robi krzywdy, ba!, a nawet wpłynie korzystnie na organizm. Truskawki prosto z pola są wisienką na torcie dla tej tarty. Zatem smacznego!

Manufaktura Ciastek i nie tylko



Na spód tarty o średnicy około 22 cm potrzebujesz:

- 8 jajek,
- 2 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego,

- 15-20 łyżek mąki kokosowej,
- szczypta soli

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Jeśli ciasto okaże się zbyt rzadkie, stopniowo po łyżce dodawaj mąki. Formę do tarty spsikaj sprayem, żeby ciasto łatwo można było wyjąć z formy (lub standardowo posmaruj olejem kokosowym i obsyp dookoła mąką kokosową). Piecz około 20 minut w temperaturze 180 stopni. Wystudź.

Na bitą śmietanę potrzebujesz:

- 2 puszki mleka kokosowego,
- odrobina ksylitolu,
- kilka kropli ekstraktu z prawdziwej wanilii

Mleko kokosowe wyjmij z lodówki. Żeby od mleka oddzieliła się śmietanka, puszka z mlekiem kokosowym musi stać w lodówce przynajmniej 24 godziny. Dlatego zawsze warto trzymać w lodówce puszkę z mlekiem. Zbierz z wierzchu białą śmietankę i ubij ją na sztywno. Dodaj odrobinę ksylitolu i ekstraktu. Wodę po mleku kokosowym zostaw np. do naleśników.

Przełóż bitą śmietanę na ostygniętą tartę. Przed podaniem udekoruj truskawkami. Smacznego!