

Choco slice, czyli czteroskładnikowe ciasto czekoladowe FIT (bez pieczenia)

Super prosty przepis na przepyszne ciasto czekoladowe w wersji fit, w dodatku bez pieczenia! Ma tylko cztery składniki, a smakuje jakby miało nieskończenie wiele czekoladowych wymiarów ☐ Mega zdrowe i naturalne, bo daktyl i banany są źródłem słodczy, a nie cukier. Choco slice jest podstawowym deserem/ciastkiem/smakołykiem w naszym domu, absolutnym ulubieńcem Pana Domu ☐ Wyśmienicie nadaje się do zabrania do pracy, szkoły czy na wycieczkę.





Składniki:

- 10 dużych daktyli bez pestek
- 1 szklanka (240 ml) owsianych płatków górskich (bezglutenowych lub zwykłych – według potrzeb)
- 1 – 1 1/2 dojrzałego banana
- 3 łyżki (45 ml) niesłodzonego kakao
- pokrojone orzechy/migdały/owoce liofilizowane do dekoracji (opcjonalnie)

Wykonanie:

Daktyle miksujemy w blenderze, żeby się dokładnie rozdrobniły.

Dodajemy płatki owsiane i kakao i miksujemy.

Następnie wrzucamy banana pokrojonego w plasterki i znowu miksujemy. Jeśli całość jest sucha i się nie klei, dodajemy więcej plasterków banana.



Gdy tworzy nam się kula ciasta w blenderze, to znak, że można je wyciągnąć na papier do pieczenia i przy pomocy szpatułki

uformować blok dokładnie dociskając ciasto, aby było gęsto upakowane (lepiej się wtedy kroi i nie kruszy). Można udekorować pokrojonymi orzechami lub płatkami migdałów.



Następnie, albo można je od razu kroić i jeść albo włożyć do lodówki albo zamrażarki.

Praktyczna rada:

Dużą zaletą tego przepisu jest to, że choco slice świetnie się mrozi! Gdy mam bardzo dużo dojrzałych bananów, to robię kilka "bloków" choco, kroję na kawałki i każdy pokrojony blok zawijam oddzielnie w papier do pieczenia i mrozę. Gdy później przyjdzie ochota na coś słodkiego czy niezapowiedziani goście nas odwiedzą, to wystarczy tylko wyjąć choco z zamrażarki i po kilkunastu minutach w temperaturze pokojowej można je serwować na stół ☐

Smacznego!

*Przepis pochodzi [stąd](#).

- **Spodobał, Ci się przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał, szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**