

# **Tort jogurtowy z truskawkami (bez pieczenia, bez glutenu)**

*Dziś zapraszam na tort jogurtowy z truskawkami na owsiano-słonecznikowym spodzie. To lekki i orzeźwiający letni deser, którego przygotowanie nie zajmie dużo czasu. A co najważniejsze, nie wymaga w ogóle pieczenia (idealny na upalne dni). Dodatkowo, można powiedzieć, że to FIT deser, bo nie ma w nim oleju, a słodzony jest bananem i syropem z agawy. Nie ma w nim też ani glutenu ani laktozy – zatem w sam raz dla alergików*

□ *Aktualnie zajadamy się wersją z truskawkami, ale gdy te się skończą, zamienimy je na maliny* □ *Polecam!*





### **Składniki (tortownica o średnicy 24 cm):**

#### *Spód:*

- 1 szklanka (240 ml) bezglutenowych płatków owsianych
- 1/2 szklanki (120 ml) ziaren słonecznika
- 3 łyżki (45 ml) kakao
- 1 średni dojrzały banan

#### *Nadzienie:*

- około\* 400 ml jogurtu roślinnego o smaku naturalnym (u mnie to zawsze sojowy)
- 2 łyżki (30 ml) syropu z agawy (lub do smaku)
- 1/2 szklanki (120 ml) zimnej wody
- 1 łyżeczka (5 ml) agaru w proszku
- 300 g świeżych truskawek

\* "około 400 ml" oznacza, że czasami jak nie mam takiego, to używam 3\*125 ml (czyli 375 ml) ☐

### **Wykonanie:**

Do blendera wsypujemy płatki owsiane i nasiona słonecznika i miksujemy aż składniki będą dobrze rozdrobnione – konsystencja średnio drobnej mąki. Dodajemy kakao i miksujemy przez minutę. Wrzucamy banana pokrojonego w plasterki i miksujemy aż składniki się połączą i utworzą kulę. Ciasto przekładamy do tortownicy (najlepiej zapiętej dnem do góry) i ugniatamy równomiernie na całej powierzchni dociskając kubeczkem lub łyżką.

Umyte truskawki kroimy na niewielkie kawałki (np. ćwiartki) i układamy na przygotowanym wcześniej spodzie.



Do blendera przekładamy jogurt naturalny, słodzimy do smaku i

miksujemy przez minutę. Zostawiamy go w blenderze, a przygotowujemy zagęszczacz.

W niewielkim garnku z grubym dnem mieszamy agar z zimną wodą aż się rozpuści. Stawiamy na niewielkim ogniu i, cały czas mieszając, gotujemy przez kilka minut aż zacznie przypominać konsystencję kisielu. Zestawiamy z ognia do lekkiego przestudzenia i co chwilę mieszamy. U mnie metodą na sprawdzenie, czy już wystarczająco przestygł jest włożenie palca ☐ Jeśli nie parzy to znaczy, że jest w sam raz ☐

Przestudzony agar wlewamy do jogurtu i miksujemy przez minutę, po czym wylewamy na spód wyłożony truskawkami.

Wstawiamy do lodówki. Po około 2 godzinach jogurt jest zastygnięty i tort mamy gotowy. Wierzch można udekorować świeżymi truskawkami. Podajemy dobrze schłodzony, najlepiej prosto z lodówki.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten 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](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**