

## 8. Banoffee fit



Porcja ma 331 kcal, B  
12g, T 35g, W 68g

### Składniki:

#### Na spód:

Płatki owsiane – 7 łyżek- 70g  
Nasiona słonecznika – 7 łyżek- 70g  
Daktyl – 70g  
Erytrol/ksylitol- 2 -3 łyżki – 20-30g  
Masło orzechowe – 3 łyżki

#### Na karmel:

daktyl – 180g  
masło orzechowe – 5 łyżek – 50g  
sól – szczypta  
woda

#### Śmietanka:

Mleko kokosowe z lodówki (stała część) –  
pół puszki – 200g  
Banany – 3 sztuki  
Erytrol/ksylitol – 2 łyżki – 20g  
Sok z cytryny  
Śmietan-fix – 1 opakowanie  
Kakao do posypania

Daktyl zalać wrzątkiem. Poczekać 5 minut, odsączyć z wody. Płatki i słonecznik zblendować. Do daktyli dodać masło i też zblendować. W razie potrzeby dodać trochę wody. Formę do tarty wyłożyć papierem i wyłożyć spód. Schować do lodówki.

Karmel: Daktyl namoczyć. Zblendować. Można dodać trochę wody. Dodać masło orzechowe, sól i położyć na spód ciasta.

Banany pokroić na połówki i ułożyć na karmelu, skropić sokiem z cytryny. Mleko kokosowe wyjąć z lodówki i ubić z erytrem, dodać śmietan-fix. Śmietankę położyć na cieście. Posypać kakao i wstawić do lodówki.

