



## SUPER KRÓWKA NA WYPASIE



### SKŁADNIKI NA KRÓWKOWY SPÓD:

- × 7 Bananowych Super Krówek
- × 3 biszkopty bezglutenowe
- × 2 łyżki płatków migdałowych

### SKŁADNIKI NA KREM:

- × 1/3 szklanki nerkowców
- × 1/3 szklanki przegotowanej wody
- × 1/2 tubki Kremu arachidowego z solą SUPER KRÓWKA

### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 3 mini banany (sok z cytryny)
- × 1/2 mango
- × 1/2 kaki
- × 12 owoców miechunki
- × 1 łyżka płatków migdałowych
- × listki mięty do dekoracji

### PRZYGOTOWANIE:

1. Płatki migdałowe prażymy na suchej patelni.
2. Przygotowujemy krówkowy spód. Super Krówki kroimy na mniejsze kawałki, wrzucamy na rozgrzaną patelnię i podgrzewamy na małym ogniu przez około 2-3 minuty aż nieco zmiękną. Jeszcze ciepłe przekładamy do malaksera, dodajemy biszkopty oraz płatki migdałowe i całość miksujemy, aż uzyskamy masę o jednolitej konsystencji. Dno foremki do tarty (o średnicy 15 cm) wypełniamy masą (masę dokładnie wklepujemy i wyrównujemy). Tak przygotowaną formę wkładamy do lodówki na około 20 minut.
3. Przygotowujemy krem. Nerkowce moczymy w wodzie przez około 30 minut, a następnie miksujemy w blenderze wysokoobrotowym lub malakserze. Do śmietanki dodajemy krem arachidowy dokładnie mieszamy i odstawiamy do lodówki, gdzie nieco zgęstnieje.
4. Mini banany kroimy na plasterki i skrapiamy sokiem z cytryny.
5. Z owoców mango i kaki wykrawamy kóleczka lub kroimy je na mniejsze kawałki np. w paseczki.
6. Krówkowy spód wyjmujemy z formy, pokrywamy go przygotowanym kremem, a następnie układamy na nim naprzemiennie owoce. Całość posypujemy płatkami migdałowymi i dekorujemy listkami mięty.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Jeśli nie jesteście na diecie bezglutenowej biszkopty możecie zastąpić herbatnikami.

