

Tort de ciocolata din ovaz



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Sunt uimita cand reusesc sa fac ceva bun, din putine ingrediente! Atat de usor de facut, ca imi vine sa mai adaug ceva! :)))

Nu ca imi place sa complic lucrurile insa parca tot as mai pune ceva: pentru aspect sau gust.

Din dorinta de a face ceva dulce de mancat si de a nu mai cumpara nimic procesat sau mai stiu eu ce; au aparut aceste mini-retete de "pofta de dulce".

Daca iti place mereu sa ai ceva dulce, vegan in frigider, trece acest **Tort de ciocolata din ovaz** mega simplu, pe lista!

Insa nu uita sa il faci macar cu 2-3 ore inainte sa iti vina pofta caci e mult mai bun cand "se aseaza"! :)))

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 2 lingurite de [cacao pudra](#)
- 1/2 cana de [lapte de cocos](#) (sau orice lapte vegetal iti place)
- 2 cani de [ovaz](#)
- 2 linguri [sirop de artar](#) (eu am pus [miere raw](#))
- 2 linguri [ulei de cocos](#)
- 1 praf de [sare](#)
- 1 lingura [ulei de cocos](#) (*optional glazura)
- 1 lingura [unt de arahide crunchy](#) (*optional glazura)
- 1/2 lingurita [cacao pudra](#) (*optional glazura)

Asa cum am spus, reteta este maxim de simpla, ca am mai adaugat ceva extra (*optional), care este de fapt, o glazura.

Asadar, pui intr-un vas laptele la incalzit, praful de sare, pudra de cacao, uleiul de cocos si amesteci pana cand se omogenizeaza bine.

Opresti focul, adaugi ovazul si amesteci bine, bine, apoi, dupa ce s-a mai racit compozitia, adaugi siropul de artar (sau mierea) si asta'i tot!

Intr-un vas rotund de sticla, ungi cu putin ulei de cocos solid, peretii, adaugi compozitia si o bagi la frigider!

Glazura:

Poti sa te opresti aici sau sa faci si glazura care si ea, se face in 3 miscari: pui uleiul de cocos la topit, adaugi pudra de cacao si untul de arahide, amesteci si torni peste tort: are un aspect mai wow si ii da un gust mai..complex! ^_^

***Bonus:** merg bine tare niste [alune de padure](#) peste!

