fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Tofurnik z mango, jagodami i marakują bez cukru - przepis

Przed rozpoczęciem warto przygotować miejsce w lodówce i odmierzyć składniki do osobnych naczyń. Przy pracy z agarem sprawna kolejność ma znaczenie: po zagotowaniu owoców nie odkładaj składania deseru na później. Wybieraj jogurt oraz pulpy bez dodatku cukru; daktyle i owoce nadal zawierają naturalne cukry.

Czas przygotowania: 30 minut

Porcje: 8–12 porcji

Składniki

Spód

- 100 g płatków owsianych
- 50 g wiórków kokosowych
- 2 łyżeczki mielonego siemienia lnianego
- 50 ml oleju kokosowego
- 50 g daktyli (około 8 sztuk)
- 50 ml wrzątku

Masa

- 400 g tofu naturalnego
- 800 g jogurtu wegańskiego bez dodatku cukru
- 100 g erytrytolu
- 300 g pulpy mango bez dodatku cukru
- 300 g jagód świeżych lub mrożonych
- 4 płaskie łyżeczki agaru (około 16 g)

Galaretka mango

- 200 g pulpy mango bez dodatku cukru
- 100 ml wody
- 1 płaska łyżeczka agaru (około 4 g)

Galaretka marakuja i dekoracja

- 170 g pulpy marakui bez dodatku cukru
- ½ łyżeczki agaru (około 2 g)
- 200 g borówek amerykańskich

Przygotowanie krok po kroku

Spód

1. Zalej daktyle wrzątkiem; odstaw na 5 minut.
2. Zmiel płatki na proszek; wymieszaj z siemieniem i wiórkami.
3. Zblenduj daktyle z wodą i olejem na gładko; dodaj do płatków.
4. Wymieszaj, suchą masę zwilż wrzątkiem. Dociśnij w wyłożonej papierem tortownicy około 24 cm; odstaw.

Masa

1. Tofu, jogurt i erytrytol zblenduj gładko; podziel na połowy.
2. Purée jagodowe i mango umieść oddzielnie w garnkach; dodaj po 2 płaskie łyżeczki agaru. Mieszając, zagotuj na średnim ogniu; gotuj 2–3 minuty.
3. Natychmiast zblenduj owoce z osobnymi połowami tofu.
4. Niezwłocznie wylewaj kolory naprzemiennie na spód; wyrównaj szpatułką. Chłodź pół godziny.

Galaretka mango

1. Wymieszaj mango, wodę i agar; mieszając, zagotuj na średnim ogniu. Gotuj 2–3 minuty.
2. Ciepłą galaretkę wylej na tofurnik; schłodź do zastygnięcia.

Galaretka marakuja

1. Marakuję wymieszaj z agarem; mieszając, zagotuj na średnim ogniu. Gotuj 2–3 minuty.
2. Ciepłą galaretkę wylej na mango; od razu udekoruj borówkami. Schłodź; krój po 2–3 godzinach.

Źródło przepisu: https://www.food2.pl/2023/06/tofurnik-z-jagodami-i-mango.html