

# DZIEŃ VII

## NIEDZIELA



**7**  
**DNIOWY**  
**ROŚLINNY**  
**DETOX**  
**WEGAŃSKI**  
Marta Pelińska

## Jaglana szarlotka

### Składniki:

#### Na spód:

1 i ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej  
1 łyżka sezamu (opcjonalnie)  
1/3 szklanki mąki z ciecierzycy (lub kukurydzianej)  
1/3 szklanki oleju kokosowego  
(lub innego tłoczonego na zimno)  
1/3 szklanki mleka migdałowego lub wody źródlanej  
garść orzechów włoskich  
odrobina ksylitolu (opcjonalnie)

#### Do musu:

2 kg jabłek słodko-kwaśnych jabłek  
1 łyżeczka cynamonu  
1/3 łyżeczki kardamonu  
½ szklanki śliwek suszonych  
8-10 daktyli

#### Dodatki:

płatki migdałowe  
orzechy laskowe  
lub włoskie

### Sposób przygotowania:

Daktyle potnij w cienkie paseczki i namocz ok. 10 minut w gorącej wodzie. Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne, pokrój w drobną kostkę i podsmaż na patelni wraz ze śliwkami/morelami z cynamonem i kardamonem. Na koniec dodaj daktyle.

Odparuj mus mieszając od czasu do czasu. Odstaw do ostygnięcia.

Ugotowaną, najlepiej jeszcze ciepłą kaszę wymieszaj z mąką z ciecierzycy lub kukurydzianą. Dodaj łyżeczkę sezamu, trochę roślinnego mleka albo wody oraz olej i orzechy. Jeśli dodajesz ksylitol, dodaj ilość wg uznania.

Wyrób zwarte ciasto i wylep nim dno tortownicy wyłożone pergaminem dociskając na brzegach. Zapiekaj ok. 10 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 st. C. Wyciągnij i po chwili rozłóż na nim mus jabłkowy, posyp płatkami migdałowymi i posiekanymi orzechami. Przykryj folią aluminiową. Wstaw do piekarnika na około 35 minut. Po tym czasie zdejmij folię i zapiekaj jeszcze ok. 5 minut.

[www.martapelinska.com](http://www.martapelinska.com)