

Jaglane trufle czekoladowe

Składniki:

GORZKA CZEKOLADA	200 G	KAKAO DO OBTOCZENIA
KASZA JAGLANA (UGOTOWANA)		
LUB PŁATKI JAGLANE NAMOCZONE	250 G	
MLEKO ROŚLINNE NP. SOJOWE	60 ML	

	Składniki	Masa	Czynność	 Ustawienie podgrzewania	 Prędkość	 Czas	Otwór w pokrywie
1	Czekolada	200 g	Podgrzewanie	 110°C	300 obr./min	3-5 min.	Otwarty
2	Mleko roślinne	60 ml	Wymieszanie	 110°C	300 obr./min	30 s	Zamknięty
3	Kasza lub płatki jaglane	250 g	Miksowanie	-	2500 obr./min	2-3 min	Zamknięty

Niewielką ilość masy formować w małe kulki, obtoczyć w kakao naturalnym , odłożyć do lodówki na około 1 godz. do schłodzenia.

Ciekawostka :

Gorzka czekolada ma najwięcej spośród czekolad węglowodanów, magnezu, potasu, żelaza, ale nie zawiera (albo niewiele) cukru! Ziarna kakaowe są dosłownie «zapchane» flawonoidami. Te naturalne substancje hamują procesy utleniania «złego» cholesterolu, chroniąc nas przed miażdżycą i nowotworami. Natomiast zawarte w ziarnie kakaowym polifenole obniżają ciśnienie krwi i zapobiegają zawałowi serca. Holenderscy naukowcy dowiedli, że osoby, które regularnie jedzą (albo piją) czarną czekoladę, 50 % rzadziej umierają na zawał.

Kasza jaglana –królowa kasz. Otrzymuje się ją z nasion prosa. Ma mało skrobi, za to dużo łatwo przyswajalnego białka. Wyróżnia się najwyższą zawartością witamin z grupy B: B1,B2 i B6 oraz żelaza i miedzi. Jest lekkostrawna i nie uczula, bo nie zawiera glutenu. Dlatego warto ją polecić osobom chorującym na celiakię stosującym dietę bezglutenową, a także cierpiącym na niedokrwistość. Ma właściwości antywirusowe, zmniejsza stan zapalny błon śluzowych (wysusza nadmiar wydzieliny), jest zatem dobrym domowym lekarstwem na katar.



VEGE

100 g :	272 kcal
Tłuszcze:	8 g
Białka :	7 g
Węglowodany:	45 g
Błonnik :	2 g

