

Tarta z truskawkami

Składniki

na formę o średnicy 27 cm

Ciasto:

175 g mąki owsianej ⁽¹⁾

175 g mąki orkiszowej 700

30 g daktyli ⁽²⁾

75 g zimnego masła klarowanego ⁽³⁾

2 jajka ⁽⁴⁾

ew. 25 g jogurtu

Krem śmietankowy:

150 g kaszy jaglanej ⁽⁵⁾

2,25 szkl. mleka krowiego ⁽⁶⁾ lub roślinnego ⁽⁷⁾

225 g twarogu

100 g oleju kokosowego ⁽⁸⁾

4-5 łyżek miodu ⁽⁹⁾

truskawki do dekoracji

Wykonanie

1. Piekarnik nagrzać na 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Mąkę owsianą i orkiszową zblendować z daktylami.
3. Dodać masło i posiekać lub zmiksować blenderem.
4. Dodać jajka i bardzo krótko zagnieść plastyczne ciasto. Konsystencją powinno przypominać zwykłe kruche, więc w razie potrzeby dodać mąkę owsianą lub jogurt.
5. Ciasto piec 30-35 minut (do zrumienienia).
6. W międzyczasie przygotować krem: Kaszę jaglaną ugotować w mleku do momentu aż cały płyn zostanie wchłonięty. Wystudzić. Kaszę z twarogiem, olejem i miodem zmiksować na bardzo gładką, kremową masę. Schłodzić w lodówce.
7. Wyłożyć na ciasto krem, a następnie tartę udekorować truskawkami.

Wskazówki

⁽¹⁾ **mąka owsiana:** mąkę owsianą można zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

(2) **bakalie:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

(3) **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

(4) **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

(5) **kasza jaglana:** im lepszej jakości jest kasza jaglana, tym krem będzie smaczniejszy; dlatego właśnie my nie kupujemy najtańszej; najdroższej też nie - wiadomo, płaci się za markę; ważne, by kasza jaglana była z tzw. upraw ekologicznych, naprawdę jest wtedy smaczniejsza; taka kasza jest nieco droższa, ale można ją znaleźć w naprawdę przystępnej cenie w internetowych sklepach z ekologiczną żywnością - kupując ją w większej ilości, można nawet oszczędzić

(6) **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

(7) **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

(8) **olej kokosowy:** najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; ponadto, warto zadbać, by kupowany przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

⁽⁹⁾ **miód**: jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)