



Ταρτάκια βρόμης με στέβια

3 ώρες
Χρόνος
Εκτέλεσης

5
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170 °C στον αέρα.
- Βουτυρώνουμε 5 θήκες από την ειδική φόρμα για cupcakes.
- Βάζουμε όλα τα υλικά της βάσης σε ένα μπολ. Ανακατεύουμε καλά με μία σπάτουλα σιλικόνης και μοιράζουμε τη ζύμη στις θήκες.
- Πιέζουμε με τα δάχτυλα ώστε να πάει το μείγμα ομοιόμορφα στα τοιχώματα δημιουργώντας μια φωλιά.
- Ψήνουμε για 25 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε τις βάσεις να κρυώσουν καλά για 20 λεπτά.
- Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά για τη γέμιση και με ένα σύρμα χειρός ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- Γεμίζουμε με τη γέμιση τα ταρτάκια και πασπαλίζουμε με ινδοκάρυδο.
- Βάζουμε τα ταρτάκια για 1 με 2 ώρες στο ψυγείο μέχρι να σφίξει η γέμιση.
- Διακοσμούμε με raspberries και ινδοκάρυδο και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για τα ταρτάκια

- 50 γρ. υφάδες βρόμης, περασμένες στο μούλτι
- 50 γρ. ινδοκάρυδο
- 10 γρ. στέβια
- 20 γρ. ηλιέλαιο
- 40 γρ. νερό
- 1/2 κ.γ. [εγχύλισμα βανίλιας](#)
- 1/2 κ.γ. κανέλα

Για τη γέμιση

- 3 κ.σ. κακάο
- 3 κ.σ. στέβια
- 100 γρ. νερό
- 1 κ.σ. κονιάκ
- 2 κ.σ. ταχίνι

Για τη διακόσμηση

- 20 γρ. ινδοκάρυδο
- 150 γρ. σμέουρα (raspberries)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

263 Θερμίδες (kcal)	20.0 Λιπαρά (γρ.)	9.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	10.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	29%	50%	4%
2.4 Σάκχαρα (γρ.)	5.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	9.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.05 Αλάτι (γρ.)
3%	12%	39%	1%