

• MOTYLKI Z KREMEM KAKAOWYM Z AWOKADO I BANANEM •

Składniki:

- 3,5 szkl mąki
- 3/4 szkl ciepłego mleka
- 5 dag drożdży
- 1 szkl brązowego cukru
- 1 jajko
- 2 żółtka
- 1/4 kostki rozpuszczonego, wystudzonego masła
- jedno jajko i odrobina mleka do smarowania motyli

Rozczyn:

- rozkruszamy drożdże, dodajemy 3 łyżki cukru i 3 łyżki mąki, wlewamy ciepłe mleko.

Krem:

- 1 bardzo dojrzałe awokado
- 1 bardzo dojrzały banan
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki kakao
- opcjonalnie garść posiekanych orzechów laskowych

Przygotowanie:

Rozczyn:

Mieszamy i zostawiamy do wyrośnięcia. Następnie dodajemy pozostałe składniki i dokładnie zagniatamy, lekko podsypując mąką, jeżeli klei się do rąk. Ponownie zostawiamy do wyrośnięcia. Przerabiając ciasto kilkakrotnie mamy gwarancję, że będzie puszyste również na drugi dzień od pieczenia.

1. Miąższ awokado, kawałki banana, miód, kakao i orzechy zmiksuj w pojemniku, aż uzyskają kremową konsystencję. Następnie odstaw do lodówki. (kremu możesz używać również do smarowania naleśników, pizzy, itp.)
2. Z ciasta urwij kulki i rozwałkuj je na grubość około 0,5 cm.
3. Na środek wyłóż łyżkę kremu i rozsmaruj zostawiając pusty brzeg jak w pizzy.
4. Placek zwiń w rulon i podwiń końce pod spód. Następnie rozetnij końcówki nożem, rozkładając na boki. Motyle gotowe.
5. Na koniec posmaruj je roztrzepanym jajkiem z odrobiną mleka i opcjonalnie posyp cukrem.
6. Piecz w rozgrzanym piekarniku do 180 stopni przez około 15 minut, aż będą zarumienione. Smacznego!