

Τάρτα σοκολάτας χωρίς ζάχαρη απο τον Ανδρέα



ΥΛΙΚΑ

- 10 κ.σ. καρυδόπιχα (150 γρ.)
- 150 γρ. δημητριακά ολικής άλεσης ή της αρεσκειάς σας
- 100 γρ. βούτυρο για τη βάση, 100 γρ. για την κρέμα και 2 κ.σ. για την κρέμα μπανάνας
- 2 κ.σ. μέλι για τη βάση και 1 κ.σ. για την κρέμα μπανάνας
- 4 κ.σ. κακάο για τη βάση και 250 γρ. για την κρέμα
- 100 ml. γάλα
- 100 ml. γάλα ζαχαρούχο
- 1 βανίλια
- 3 μπανάνες ώριμες, κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 45 ml. κρέμα γάλακτος (3 κ.σ.)
- Χρόνος Προετοιμασίας
- 40'
- Βαθμός Δυσκολίας
- Εύκολη

Για την βάση της τάρτας:

Βάζουμε στον επεξεργαστή τροφίμων τα καρύδια και τα αλέθουμε. Βάζουμε τα καρύδια σε ένα μπόλ και αφήνουμε στην άκρη.

Στη συνέχεια αλέθουμε τα δημητριακά και τα προσθέτουμε στο μπόλ με τα καρύδια, προσθέτουμε και το κακάο. Ανακατεύουμε τα υλικά και αφήνουμε στην άκρη.

Βάζουμε το βούτυρο να λιώσει σε ένα αντικολλητικό κατσαρολάκι, σε μέτρια θερμοκρασία. Ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα μέχρι να λιώσει το βούτυρο. Προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε καλά ώστε να ομογενοποιηθεί το μίγμα. Μόλις είναι έτοιμο το μίγμα, το ρίχνουμε στο μπόλ με τα στερεά (καρύδια, κακάο, δημητριακά). Ανακατεύουμε καλά μέχρι να απορροφηθεί το υγρό και να προκύψει μια πάστα.

Παίρνουμε το μίγμα που έχει προκύψει και το στρώνουμε σε ένα στρογγυλό ταψάκι διαμέτρου 23 εκ. περίπου. Φροντίζουμε να στρώσουμε καλά το μίγμα ώστε να έχει το ίδιο πάχος σε όλη την επιφάνεια. Βάζουμε το ταψάκι στην κατάψυξη για περίπου 20' μέχρι να σφίξει η βάση.

Για την κρέμα:

Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι το υπόλοιπο βούτυρο και το αφήνουμε να λιώσει σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το γάλα, τη βανίλια και με μια ξύλινη κουτάλα ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε το ζαχαρούχο και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα. Προσθέτουμε το κακάο και ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι ομογενοποιηθεί και αυτό.

Βγάζουμε τη βάση από την κατάψυξη και την περιχύνουμε με την κρέμα που φτιάξαμε.

Βάζουμε ξανά στην κατάψυξη, την τάρτα, μέχρι να σφίξει η κρέμα, περίπου μισή ώρα.

Για τη σάλτσα μπανάνας:

Βάζουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά να ζεσταθεί και προσθέτουμε το βούτυρο. Αφήνουμε το βούτυρο να λιώσει και προσθέτουμε τις μπανάνες. Ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να μαλακώσουν και να λιώσουν. Προσθέτουμε 1 κ.σ. μέλι και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Προσθέτουμε 2 κ.σ. νερό και ανακατεύουμε πολύ καλά. Προσθέτουμε 3 κ.σ. κρέμα γάλακτος και συνεχίζουμε το ανακάτεμα για

1-2 λεπτά ακόμη.

Βγάζουμε την τάρτα απο την κατάψυξη, αφού έχει σφίξει η κρέμα, και περιχύνουμε με τη σάλτσα μπανάνας που φτιάξαμε.

Πηγή: cookbox.gr