

Rawfood Fikonpepparkaksrutor med kokosfrosting

ca 8-10st *Gluten-, ägg-, laktos- och sockerfria!*

Ingredienser:

16 st fikon, torkade
3 dl vatten, kokhett
1 dl kokosflingor
1 dl kokosmjöl
1 dl mandelmjöl
2 tsk kanel
2 tsk kardemumma
1 tsk kryddnejlika, mald
1 tsk ingefära, färsk, riven
1 nypa havssalt

Frosting

2 dl kokosgrädde
4 msk kokosflingor
vaniljsteviadroppar
mandel, hackad
kokosflingor

Gör så här:

Koka upp vatten. Lagg de torkade fikonen i en skål och håll över det kokheta vattnet. Låt fikonen stå och dra i ca 10-15 min. så de mjuknar ordentligt. Blanda under tiden ihop alla de övriga ingredienserna i en bunke. När fikonen är mjuka mixa ihop dem till en fikonpuré i en mixer. Tillsätt lite vatten i taget och mixa. Blanda ihop fikonpurén med mjölblandningen till en klabbig deg. Tryck ut degen jämnt i en frystålig brödform eller liknande rektangulär /kvadratisk plastburk. Sätt in i frysen i ca 10 min.

Frosting

Häll i kokosgrädden i en liten kastrull och sätt på låg värme. Vispa i kokosflingor och vaniljsteviadroppar med en handvisp. Grädden kommer tjockna till litegrann men inte bli "vispgrädd". Låt svalna. Tag ut burken från frysen och håll över den svalna kokosgrädden. Sätt in i frysen tills de stelnat lätt (ca 20-30min). Skär kakan i rutor. Hacka lite mandel och garnera rutorna med dessa samt kokosflingor innan servering



Rawfood Fikonpepparkaksrutor med kokosfrosting

ca 8-10st

Ingredienser:

16 st fikon, torkade
3 dl vatten, kokhett
1 dl kokosflingor
1 dl kokosmjöl
1 dl mandelmjöl
2 tsk kanel
2 tsk kardemumma
1 tsk kryddnejlika, mald
1 tsk ingefära, färsk, riven
1 nypa havssalt

Frosting

2 dl kokosgrädde
4 msk kokosflingor
vaniljsteviadroppar
mandel, hackad
kokosflingor

Gör så här:

Koka upp vatten. Lagg de torkade fikonen i en skål och håll över det kokheta vattnet. Låt fikonen stå och dra i ca 10-15 min. så de mjuknar ordentligt. Blanda under tiden ihop alla de övriga ingredienserna i en bunke. När fikonen är mjuka mixa ihop dem till en fikonpuré i en mixer. Tillsätt lite vatten i taget och mixa. Blanda ihop fikonpurén med mjölblandningen till en klabbig deg. Tryck ut degen jämnt i en frystålig brödform eller liknande rektangulär /kvadratisk plastburk. Sätt in i frysen i ca 10 min.

Frosting

Häll i kokosgrädden i en liten kastrull och sätt på låg värme. Vispa i kokosflingor och vaniljsteviadroppar med en handvisp. Grädden kommer tjockna till litegrann men inte bli "vispgrädd". Låt svalna. Tag ut burken från frysen och håll över den svalna kokosgrädden. Sätt in i frysen tills de stelnat lätt (ca 20-30min). Skär kakan i rutor. Hacka lite mandel och garnera rutorna med dessa samt kokosflingor innan servering



Rawfood Fikonpepparkaksrutor med kokosfrosting

ca 8-10st

Ingredienser:

16 st fikon, torkade
3 dl vatten, kokhett
1 dl kokosflingor
1 dl kokosmjöl
1 dl mandelmjöl
2 tsk kanel
2 tsk kardemumma
1 tsk kryddnejlika, mald
1 tsk ingefära, färsk, riven
1 nypa havssalt

Frosting

2 dl kokosgrädde
4 msk kokosflingor
vaniljsteviadroppar
mandel, hackad
kokosflingor

Gör så här:

Koka upp vatten. Lagg de torkade fikonen i en skål och håll över det kokheta vattnet. Låt fikonen stå och dra i ca 10-15 min. så de mjuknar ordentligt. Blanda under tiden ihop alla de övriga ingredienserna i en bunke. När fikonen är mjuka mixa ihop dem till en fikonpuré i en mixer. Tillsätt lite vatten i taget och mixa. Blanda ihop fikonpurén med mjölblandningen till en klabbig deg. Tryck ut degen jämnt i en frystålig brödform eller liknande rektangulär /kvadratisk plastburk. Sätt in i frysen i ca 10 min.

Frosting

Häll i kokosgrädden i en liten kastrull och sätt på låg värme. Vispa i kokosflingor och vaniljsteviadroppar med en handvisp. Grädden kommer tjockna till litegrann men inte bli "vispgrädd". Låt svalna. Tag ut burken från frysen och håll över den svalna kokosgrädden. Sätt in i frysen tills de stelnat lätt (ca 20-30min). Skär kakan i rutor. Hacka lite mandel och garnera rutorna med dessa samt kokosflingor innan servering



Rawfood Fikonpepparkaksrutor med kokosfrosting

ca 8-10st

Ingredienser:

16 st fikon, torkade
3 dl vatten, kokhett
1 dl kokosflingor
1 dl kokosmjöl
1 dl mandelmjöl
2 tsk kanel
2 tsk kardemumma
1 tsk kryddnejlika, mald
1 tsk ingefära, färsk, riven
1 nypa havssalt

Frosting

2 dl kokosgrädde
4 msk kokosflingor
vaniljsteviadroppar
mandel, hackad
kokosflingor

Gör så här:

Koka upp vatten. Lagg de torkade fikonen i en skål och håll över det kokheta vattnet. Låt fikonen stå och dra i ca 10-15 min. så de mjuknar ordentligt. Blanda under tiden ihop alla de övriga ingredienserna i en bunke. När fikonen är mjuka mixa ihop dem till en fikonpuré i en mixer. Tillsätt lite vatten i taget och mixa. Blanda ihop fikonpurén med mjölblandningen till en klabbig deg. Tryck ut degen jämnt i en frystålig brödform eller liknande rektangulär /kvadratisk plastburk. Sätt in i frysen i ca 10 min.

Frosting

Häll i kokosgrädden i en liten kastrull och sätt på låg värme. Vispa i kokosflingor och vaniljsteviadroppar med en handvisp. Grädden kommer tjockna till litegrann men inte bli "vispgrädd". Låt svalna. Tag ut burken från frysen och håll över den svalna kokosgrädden. Sätt in i frysen tills de stelnat lätt (ca 20-30min). Skär kakan i rutor. Hacka lite mandel och garnera rutorna med dessa samt kokosflingor innan servering

