

# Rawfood Fikon- pepparkaksrutor med kokosfrosting



Läs mer och hitta recept  
på [www.hebe.se](http://www.hebe.se) eller  
scanna in QR-koden.



# Rawfood Fikonpepparkaksrutor med kokosfrosting

8 pers

## Ingredienser:

### Fikon- o pepparkaksrutor

16 st fikontorkade  
3 dl vattenkokhett  
1 dl kokosflingor  
1 dl kokosmjöl  
1 dl mandelmjöl  
2 tsk kanel  
2 tsk kardemumma  
1 tsk kryddnejlikamal  
1 tsk ingefärafärsk, riven  
1 nypa havssalt

### Frosting

2 dl kokosgrädde  
4 msk kokosflingor  
Vaniljsteviadroppar  
Mandelhackad  
Kokosflingor

## Gör så här:

Koka upp vatten. Lägg 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 klibbig 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 "vispgrädde". 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