

# Raw food Morotskaka med dadlar



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



# Raw food Morotskaka med dadlar

10 port.

## **Ingredienser:**

20 st dadlar  
3 dl morötter, rivna,  
gärna lila  
1 dl kokosolja, smält  
0,75 dl kokosmjöl  
2,5 dl nötter, valfri sort  
2 tsk kanel  
1 tsk ingefära, färsk,  
riven  
0,5 tsk salt

## **Frosting**

100 g kokosmör eller  
kokosfett  
2 msk honung eller  
agavesirap  
0,5 tsk vaniljextrakt  
0,5 dl limejuice, färsk-  
pressad  
1 msk limerivet skal

## **Dekoration**

limeskal, strimlat  
lila morot, strimlad

## **Gör så här:**

Hacka dadlar och riv morötter. Mixa dem tillsammans med kokosolja, kokosmjöl, nötter, kanel, ingefära och salt i en stark matberedare eller mixer. Kör tills du får en jämn smet som klibbar ihop sig. Lite bitar kan det vara kvar, det är bara gott! Vill du göra kakan så tar du en form och klär med plastfolie - tryck sedan ner smeten och platta till. Ställ in i kylan.

## **Frosting**

Blanda alla ingredienserna i en mixer och mixa någon minut tills du får en jämn, krämig röra. Använd omedelbart eller förvara i kylskåp i en lufttät behållare. Efter kylning blir frosting hård och måste tinas eller värmas innan den används igen. Dekorera kakan med frosting, strimlat limeskal och morötter, gärna lila för läcker effekt!