

Raw food Morotskaka med dadlar

10 port.

Ingredienser:

20 st dadlar
3 dl morötter, rivna, gärna lila
1 dl kokosolja, smält
0,75dl 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, färskpressad
1 msk lime, rivet 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! Ta en form och klä 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 en hård och måste tinas eller värmas innan den används igen. Dekorera kakan med frosting, strimlat limeskal och morötter, gärna lila för läcker effekt!



Raw food Morotskaka med dadlar

10 port.

Ingredienser:

20 st dadlar
3 dl morötter, rivna, gärna lila
1 dl kokosolja, smält
0,75dl 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, färskpressad
1 msk lime, rivet 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! Ta en form och klä 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 en hård och måste tinas eller värmas innan den används igen. Dekorera kakan med frosting, strimlat limeskal och morötter, gärna lila för läcker effekt!



Raw food Morotskaka med dadlar

10 port.

Ingredienser:

20 st dadlar
3 dl morötter, rivna, gärna lila
1 dl kokosolja, smält
0,75dl 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, färskpressad
1 msk lime, rivet 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! Ta en form och klä 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 en hård och måste tinas eller värmas innan den används igen. Dekorera kakan med frosting, strimlat limeskal och morötter, gärna lila för läcker effekt!



Raw food Morotskaka med dadlar

10 port.

Ingredienser:

20 st dadlar
3 dl morötter, rivna, gärna lila
1 dl kokosolja, smält
0,75dl 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, färskpressad
1 msk lime, rivet 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! Ta en form och klä 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 en hård och måste tinas eller värmas innan den används igen. Dekorera kakan med frosting, strimlat limeskal och morötter, gärna lila för läcker effekt!

