

Raw food blåbärskaka!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Raw food blåbärskaka

12 st

Ingredienser:

Botten

150 g dadlar, medjool, urkärnade

3 dl pecannötter, eller valfri nöt

3 msk kokosolja, smält

1 nypa havssalt

Fyllning

5 dl cashewnötter, blötlagda i minst 30 min.

1 st banan, mogen

2 msk kokosolja, smält

5 msk lönnsirap, eller honung

0,5 dl mandelmjök

1 tsk vaniljextrakt

250 g blåbär

1 handfull timjan, färsk

Till dekoration

blåbär

timjan, färsk

Gör så här:

Botten

Klä en liten bakform med bakplåtspapper. Kör ingredienserna till botten i en mixer tills du får en formbar deg. Platta ut den i formen och tryck till ordentligt.

Fyllning

Kör alla ingredienserna, utom blåbären och timjan, i en mixer till en slät massa. Häll ca 1/3 av massan på kakbotten och släta ut. Tillsätt blåbär och timjan till resterande massa och mixa allt.

Skeda fyllningen överst i kakan och släta försiktigt ut så du inte blandar lagren.

Toppa med blåbär och ställ i frysen i 2-3 timmar eller tills kakan är fast. Skär lagom stora bitar och toppa med färsk timjan vid servering.