

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 kakkbotten 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.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

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 kakkbotten 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.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

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 kakkbotten 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.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

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 kakkbotten 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.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se