



RAWFOOD

# Mango raw cake

Kock: **Catrin Egerfors** Tid: **20 min** Portioner: **10**



Nu när april äntligen är här och fåglarna börjar kvittra ute är det hög tid att sätta sig ute i solen och njuta av en god raw cake med smak av mango, kokos och passionsfrukt.

Den är väldigt lätt att göra och kräver inte så många ingredienser. Den är dessutom mycket fri från gluten och raffinerat socker vilket gör den lite hälsosammare än en vanlig tårta.



## INGREDIENSER

### Botten

4 dl blandade nötter  
15 st dadlar

### Fyllning

500 g mango  
400 g kokosmjölk  
1 krm äkta vaniljpulver  
1/2 st saften från citron

### Till dekoration

3 st passionsfrukt

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Blanda nötter och dadlar i en matberedare. Pressa sedan ut degen i en springform.
- 2** Mixa mangon tillsammans med kokosmjölken tills det blir en jämt smet. Häll sedan över smeten över botten i springformen.
- 3** Ställ in tårtan i frysen och låt stelna. Ta fram och tina ca 20-30 minuter innan servering.
- 4** Servera gärna med lite passionsfrukt och njut!