RAWFOOD

Raw morotskaka

Kock: **Jennifer Berg** Tid: **20 min** Portioner: **15**

Jag älskar morotskaka och ville nu testa på att göra en vegansk och glutenfri variant. Denna är superenkel att göra och den är så god. Ett absolut måste om du vill ha en nyttigare variant av morotskaka.

Förberedelser: 1. Blötlägg cashewnötterna i 2 timmar i dubbelt så mycket vatten som nötter. 2. Använd dig av den feta kokosmjölken som går att köpa i plåtburk eller i terta pack. Låt stå i kylskåpet ca 30min så att mjölken seperarar sig med vattnet. (skaka den inte) .3. Använd dig av naturella nötter och inte de som är saltade eller rostade.

20

INGREDIENSER

Botten:
1.5 deciliter mandlar
1.5 deciliter valnötter
2.5 deciliter dadlar
1 deciliter riven morot
0.5 deciliter riven kokos
1 tesked vaniljextrakt
1 tesked finmalen kanel
1 nypa finriven muskotnöt
1 apelsin zest

Övre lagret:

1.5 deciliter blötlagda cashewnötter
1 deciliter kokosmjölk (endast krämiga delen)
1 matsked kokosolja
2 matskedar lönnsirap
1 tesked vaniljextrakt

Garnering:
hackade valnötter
apelsin zest

GÖR SÅ HÄR

1. Blötlägg cashewnötterna i dubbelt så mycket vatten i minst 2 timmar. Häll ut vattnet och lägg åt sidan. Sätt burken med kokosmjölk i kylskåpet i 30 minuter så att krämen och vattnet skiljer sig.

2. Botten lagret: Blanda mandlarna och valnötterna i din matberedare tills de bildar en smulig massa, ca 20 sek. Tillsätt resten av botten ingredienser (OBS: spara 1 tsk zest till garnering) och mixa till en fast massa.Linja en brödform med bakplåtspapper. Lägg i bottenmassan och sprid jämnt med rena händer. Pressa så den blir fast. Placera i frysen medan du gör det översta lagret.

3. Övre lagret: I den rengjorda matberedaren lägger du till de blötläggda cashewnötterna och resten av ingredienserna. Mixa i 1-2 minuter, stoppa för att skrapa ner sidorna. Den är klar när den har en krämig konsistens.Ta ut formen ur frysen och häll det övre lagret på. Sprid ut jämnt och garnera med hackade valnötter och apelsin zest. Sätt tillbaka i frysen i ca 1 timme.Ta ur kakan med hjälp av bakplåtspappret och lägg på en skärbräda. Skär i bitar. Servera efter 15 minuter i rumstemperatur.Förvara rester i en lufttät behållare i frysen. :)