



Mjölkchokladganache i raw tappning

Kock: **Tina Mejri** Tid: **30 min** Portioner: **4**

En len ganache på mjölkchoklad som toppas med fräscha limemarinerade jordgubbar kan avrunda den bästa middagen.

Nu när sommaren är här är det trevligt med lite lättare & fräschare mat! Att införa mer raw food i sin vardag behöver inte vara krångligt eller svårt! Visst äter man till viss del varm mat, med hjälp av en torkugn så får man perfekt temperatur! Näringsämnen i råvaran börjar lakas ur vid 43°C så där brukar gränsen gå för att få benämnas RAW FOOD. Nu behöver man inte börja med att inskaffa en torkugn utan det går lika bra att använda en vanlig ugn på lägsta temperatur (50°C & luckan på glänt) för att införa lite mer raw food i sitt liv.

Raw food skafferiet ser lite annorlunda ut än det traditionella.

I detta recept så använder jag lucuma som är ett pulver med naturlig sötning & lätt kolasmak. Det är en frukt som kommer från ett subtropiskt träd som växer högt upp bland Andernas bergstoppar, i Peru och även Ecuador & Chile. Det fungerar utmärkt att blanda i smoothie, glass & bakverk. Framförallt så gör det raw food köket lite roligare!

Rissirap är en annan råvara som kanske inte är så vanlig. Det görs från skalad ris & har en neutral & mjuk sötning. Rissirap ger en lägre blodsockerhöjning än vanligt socker.

I det moderna raw food köket så har man en liberalare syn på vad som är tillåtet & inte. Rissirap är inte raw, men flitigt använd iallafall.



INGREDIENSER



- 3 dl cashewnötter, blötlagda i 4 timmar
- 40 gram kakaosmör, varsamt smält i vattenbad
- 0.5 dl rissirap
- 0.5 dl lucumapulver
- 3 msk kallpressad kokosolja (varsamt smält i vattenbad)
- 1.5 msk färsk pressad citronjuice
- 1 tsk äkta vaniljpulver
- 1.5 msk raw kakaopulver
- 1 msk solroslecitin (går att utesluta, tillför krämighet)

några nypor flingsalt

1 dl vatten

Limemarinerade jordgubbar!

200 gram färska jordgubbar

2 lime, rivet skal

2 msk limesaft

2 msk citronsaft

1 msk rissirap

näve färska myntablåd

rivet skal av citron eller lime

GÖR SÅ HÄR

1

Börja med att mäta upp alla ingredienser.

Lägg alla ingredienser i en blender/ höghastighetsmaskin men uteslut kakaosmör / kokosolja. Mixa slät & stanna maskinen efterhand & skrapa ner från kanterna. Här måste man ha tålamod & låta maskinen göra sitt jobb. Krämen ska bli helt slät & det kan ta lite tid beroende på hur stark maskin man har.

Tillsätt kakaosmör & kokosolja, sänk hastigheten på maskinen och mixa klart. Smaka av med flingsalt & fyll upp en spritspåse med fyllningen. Fyll portionsglasen 2/3 delar med spritsen. Slå lätt med glaset så fyllningen fördelas jämnt & inte har några bubblor. Ställ kallt i kylan över natten eller några timmar.

2

Skölj, noppa & skär jordgubbar i bitar. Blanda saften från citron, lime, limeskal & rissirap. Vänd runt jordgubbarna i marinaden & ställ kallt till servering.

3

Ta fram krämen ca 20 minuter innan servering, fyll på med marinerade jordgubbar & toppa med mynta & rivet skal från lime eller citron.