RAWFOOD

Rospannacotta med pistagenötter

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **150 min** Portioner: **4**

Sötsaker är ett uppskattat kapitel i även i rawfood-köket. Råa desserter är något som går hem hos de allra flesta, stora som små, oavsett vad man äter för mat i övrigt. Denna lyxiga rospannacotta smakar riktigt bra en ljummen sommarkväll eller på picknick ute i det gröna.

150

"Det är ljuvligt att kunna äta sött och gott och samtidigt fylla på med näring i form av nötter och frön, frukt, bär, kokos och choklad i mängder. Och allt utan raffinerat socker och ohälsosamma fetter. Och det bästa av allt du mår bra efter att ha ätit dem."
Receptet kommer från receptboxen ? Rå mat av Linda Nilsson. Linda driver populära Raw Food House i Malmö sedan 5 år. Läs mer i tidigare artiklar HÄR och HÄR.
Lägg till tid, ca 6 tim eller över natten, för blötläggning av nötterna.
Det finns även sedan tidigare ett underbart recept från Linda på en rawfood-pizza med cashewpesto.

INGREDIENSER

2 dl blötlagda cashewnötter
1 dl ljus agavesirap
2 dl vatten
0.5 msk citronjuice
3 tsk rosvatten
0.25 tsk salt
1.75 dl smält kokosolja
Kardemummaglace
3 msk agavesirap
1 tsk kardemumma
3 msk grovhackade pistagenötter

GÖR SÅ HÄR

1. Pannacotta: Lägg alla ingredienserna förutom den smälta kokosoljan i blendern, mixa tills att du får en helt len pannacotta. Häll i den smälta kokosoljan och mixa endast en liten stund till du ser att allt är ihopblandat. Häll upp pannacottan i fina små snapsglas och ställ i frysen i 2 timmar.

2. Kardemummaglace: Blanda ihop agavesirap och kardemumma förhand. Hacka nötterna. Häll på kardemummaglacen och pistagenötterna strax innan servering.