BAKA

Raw Chocolate Cake

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **120 min** Portioner: **6**

120

Fantastiskt god chokladtårta som är riktigt hälsosam! Len chokladmousse gjord på avokado och carobpulver på en botten av pekannötter och dadlar.

Carobpulver påminner om kakao och används ofta istället för choklad. Carob är nyttigt och näringsrikt, och naturligt sött i smaken. Du hittar det i välsorterade livsmedelsbutiker. Vill man går det bra att byta ut carobpulvret i receptet mot kakao, men då kan det behövas mer sötning, eftersom kakao är starkare i smaken.

INGREDIENSER

Botten
100 gram pekannötter
10 st färska dadlar, urkärnade
1 krm havssalt

Fyllning
3 st mogen avokado
3 msk kokosolja med kokossmak

4 msk agavesirap
1 dl carobpulver
1 krm vaniljpulver
2 krm havssalt

Till servering
2 dl färska bär

GÖR SÅ HÄR

1. Använd en lite mindre springform, ca 15 cm i diameter. Spänn fast plastfolie i botten på formen och fodra ringens insida med klippta remsor utav bakplåtspapper.
2. Mixa dadlarna med hjälp av stavmixer eller i matberedare.
3. Hacka pekannötterna och blanda med de mixade dadlarna och salt. Tryck ut smeten i botten på formen, platta till.
4. Mixa avokado, kokosolja, agavesirap, carob, vanilj och salt till en jämn smet.
5. Häll chokladsmeten i formen, bred ut och jämna till ytan.
6. Ställ formen i frysen, gärna över natten, annars ca 1,5 timme tills den stelnat.
7. Lossa kakan försiktigt från formen, låt stå framme ca 30 minuter före servering, om den stått i frysen över natten. Servera med färska bär.