

Raw Chokladtryffeltårta med en touch av lakrits

RAW CHOKLADTRYFFELTÅRTA MED EN TOUCH AV LAKRITS

Receptet är för 8-10 personer

BOTTEN

12 st dadlar

1 dl riven kokos

0,5 dl solroskärnor

0,5 dl pumpakärnor

1 tsk lakritspulver

FYLLNING

4 st mogna avokado

80 g kokosolja

5-6 msk honung

1,3 dl raw kakao

2 krm äkta vaniljpulver

Servera med färska bär

HUSGERÅD

Skalkniv

Matberedare

Måttsats

Springform

Raw Chokladtryffeltårta med en touch av lakrits

Raw Chokladtryffeltårta

Så här gör du

Botten

- Kärna ur dadlarna och lägg i en matberedare med knivblad
- Mät upp kokos, solroskärnor och pumpakärnor och häll ner med dadlarna
- Tillsätt lakritspulver
- Mixa till en kladdig deg
- Förse botten på en springform, med löstagbara kanter, med bakplåtspapper
- Tryck ut degen till ett jämt lager i botten på springformen
- Ställ in formen i frysen

Raw Chokladtryffeltårta 1

Fyllning

- Dela, kärna ur och avlägsna skalet från avokadon
- Lägg avokadon i en större mixerkanne
- Tillsätt kokosolja, honung, raw kakao och äkta vaniljpulver
- Mixa samman till en slät smet med hjälp av en stavmixer
- Ta ut tårtbotten från frysen
- Bred fyllningen över botten
- Sätt folie över formen och ställ in i frysen

Raw Chokladtryffeltårta 4

Tårtan går utmärkt att göra flera dagar före det är dags att bjuda på den. Ta upp den någon timme innan den ska serveras så att den hinner tina.

Servera tårtan tillsammans med färska jordgubbar, hallon, blåbär eller något annat favorit bär. Om du gör den samma dag så låt den stå ca en timme i frysen innan du ska servera den.

Raw Chokladtryffeltårta 3

Duka upp och Njut av en Raw Chokladtryffeltårta! Testa gärna också någon utav våra andra härliga [tårtor](#) som du hittar här i Paleoskafferiet.

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.