

Raw Citron och Blåbärstårta

RAW CITRON OCH BLÅBÄRSTÅRTA

Ger 10-12 bitar

CHOKLAD OCH NÖTBOTTEN

15 st dadlar

1 msk smält kokosolja

2 dl mandel

2 msk raw kakao

BLÅBÄRSFYLLNING

4 dl cashewnötter (som varit blötlagda i minst 4 timmar)

2,5 dl blåbär

2 dl kokosmjölk

1 msk honung

0,5 tsk äkta vaniljpulver

80 ml smält kokosolja

CITRONFYLLNING

4 dl cashewnötter (som varit blötlagda i minst 4 timmar)

2 dl kokosmjölk

1 msk honung

1 st zest från citron

1 st saft från citron

80 ml smält kokosolja

DEKORATION

Efter tycke & smak blåbärspulver

Efter tycke & smak färska blåbär

Efter tycke & smak citronzest

HUSGERÅD

Måttats

Skalkniv

Matberedare

Raw Citron och Blåbärstårta

Kastull
Springform

Raw Citron och Blåbärstårta

Raw Citron och Blåbärstårta

Så här gör du

- Förbered genom att lägga [cashewnötterna](#) i blöt, totalt 8 dl, minst 4 timmar före du börjar baka. Går även att ha dem liggandes i blöt över natten
- Håll av vattnet innan du börjar baka!

Köp Cashewnötter

Choklad och nötbotten

- Kärna ur dadlarna och lägg i en matberedare med knivblad
- Mixa till en kladdig smet
- Mät upp och tillsätt smält [kokosolja](#), mandel och raw kakao mixa ytterligare tills det går ihop till en deg
- Klä botten med bakplåtspapper på en springform, för att den lätt ska gå och flytta från formen när den är klar, och tryck ut degen i ett jämt lager på botten
- Ställ in i frysen

Raw Citron och Blåbärstårta 1

Blåbärsfyllning

- Mät upp och lägg cashewnötterna i en matberedare med knivblad
- Tillsätt blåbären, kokosmjölken, honungen, äkta vaniljpulver och smält kokosolja
- Mixa till en slät smet
- Ta ut formen med choklad och nötbotten från frysen
- Häll över blåbärsfyllningen och se till att den fördelar sig som ett fint lager
- Ställ tillbaka tårten i frysen Obs! se till att den står plant

Raw Citron och Blåbärstårta 2

Citronfyllning

- Mät upp och lägg cashewnötterna i en matberedare med knivblad
- Tillsätt kokosmjölk, honung, zest och saften från citronen och smält kokosolja
- Mixa till en slät smet
- Ta ut formen ut frysen (se till att blåbärsfyllningen fått en hård yta)
- Häll över citronfyllningen och se till att den fördelar sig som ett fint lager
- Sätt lite folie över formen och ställ tillbaka in i frysen. Obs! se till att den står plant
- Nu är din tårta klar och kan stå i frysen fram till den dag du ska njuta av den

Raw Citron och Blåbärstårta 3

Om du vill äta tårten samma dag så låt den stå ca 2 timmar i frysen så att den hinner sätta sig innan du serverar den annars tar du upp den minst två timmar före servering så den hinner tina.

Vid servering pudra över [blåbärspulver](#), lägg på färska blåbär och riv över lite citrongest.

Om du tycker om denna härliga tårta kommer du säkert känna samma sak för en underbar [Raw Jordgubbstårta](#) eller varför inte en förförisk [Raw Chokladtryffeltårta med en touch av lakrits](#), så goda!

Paleo så gott och så enkelt!

Raw Citron och Blåbärstårta

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.
