

Raw Hallontårta

RAW HALLONTÅRTA

Ger 1 tårta med 10-12 bitar

BOTTEN

2,5 dl pekannötter

1 dl kokosflingor

8 st färska dadlar

1 nypa himalayasalt

FYLLNING

3,5 dl cashewnötter, blötlagda i minst fyra timmar (gärna över natten)

1 dl pressad saft från citron

250 g färska hallon

4 st färska dadlar

DEKORATION

125 g färska hallon

eventuellt blomstrassel, kan uteslutas

HUSGERÅD

Bunke

Springform

Skalkniv

Matberedare

Måttsats

Citruspress

Allergiinformation: Receptet innehåller pekannötter och cashewnötter.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Raw Hallontårta

Raw Hallontårta

Det finns många tillfällen då man vill fira med en god tårta. En Raw Hallontårta är perfekt om du vill njuta riktigt gott och dessutom kunna förbereda tårtan flera dagar i förväg, förvara den sedan i frysen tills det är dax för tårtkalas.



Baka en Raw Hallontårta till kaffet!

Så här gör du

- Blötlägg cashewnötterna i minst 4 timmar, gärna över natten
- Spänn fast ett bakplåtspapper i botten på din springform, så du lätt ska kunna flytta tårtan till ett fat när den är klar
- Börja med din botten till tårtan

Botten

- Kärna ur dadlarna och lägg i en matberedare med knivblad/ mixer
- Tillsätt pekannötter, kokosflingor och salt
- Mixa till en smulig deg som klibbar ihop när du trycker den mellan dina fingrar
- Tryck ut degen till ett jämnt lager i botten på din springform
- Ställ in plant i frysen medan du gör fyllningen

Fyllning

- Häll av vattnet från cashewnötterna
- Häll ner cashewnötterna i matberedaren med knivblad eller en mixer
- Tillsätt den pressade citronen och hallonen
- Kärna ur dadlarna och tillsätt även dessa
- Mixa till en slät och krämig smet
- Ta ut din botten från frysen och fördela smeten till ett fint lager över bottenlagret
- Ställ in tårtan plant i frysen, låt stå i minst 2 timmar för att sätta sig

Ta fram tårtan ca 1 timme innan du ska avnjuta den, så att den hinner tina något och blir lätt att skära upp.

Dekorera med färska hallon och njut! Vi hade också ett blomströssel som vi fått i present vilket vi använde, detta kan givetvis uteslutas.

Raw Hallontårta



Vill du få inspiration till fler goda tårter utan gluten, mejerier och vitt socker så titta runt här i vår receptbank Paleoskafferiet. Här hittar du fler goda [recept på tårter](#).

Tid att Njuta!

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, kokboks författare 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.
