

# Raw Jordgubbstårta

## RAW JORDGUBBSTÅRTA

Receptet är för 12 personer

### BOTTEN

20 st    färska dadlar

2 dl    riven kokos

1 dl    solroskärnor

1 dl    pumpakärnor

2 msk   raw kakao

### FYLLNING

7,5 dl    riven kokos

0,5 liter   färska jordgubbar

80 g    kokosolja

1 dl    kokosmjölk

1 krm    äkta vaniljpulver

Dekorera tårtan med färska jordgubbar innan servering

Vi använde en springform som var 23 cm i diameter

### HUSGERÅD

Skalkniv

Matberedare

Måttsats

Springform

# Raw Jordgubbstårta

## Raw Jordgubbstårta

Så här gör du

### Botten:

- Kärna ur dadlarna och lägg i en matberedare med knivblad
- Mät upp riven kokos, solroskärnor och pumpakärnor och häll ner med dadlarna
- Tillsätt raw kakao
- 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 jordgubbstårta 1

### Fyllning:

- Mät upp riven kokos och häll ner i en matberedare med knivblad
- Mixa tills det blir Kokossmör. Se exakt hur det går till på vårt recept för Kokossmör, länk till receptet på [kokossmör hittar du här](#)
- Tillsätt kokosoljan och mixa till en slät smet
- Rensa och tillsätt jordgubbarna
- Mixa ihop
- Mät upp och häll ner kokosmjölk samt äkta vaniljpulver
- Mixa tills det har blandat sig väl
- Ta ut tårtbotten ur frysen och häll fyllningen över botten
- Banka formen lite försiktigt i bänkskivan så att fyllningen blir slät
- Sätt folie över formen och placera på ett slät yta i frysen

### Raw jordgubbstårta 2

Tårtan går utmärkt att göra flera dagar före det är dags att bjuda på den. Ta upp den ca två timmar innan den ska serveras så att den hinner tina. Dekorera tårtan med färska jordgubbar innan servering.

Om du gör den samma dag så låt den stå ca en timme i frysen innan du ska servera den så den hinner ”sätta” sig.

### Raw jordgubbstårta 5

Njut av underbar Raw Jordgubbstårta till midsommar eller till något av alla sommarkalas!

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.