

Sirova torta od mrkve, oraha i indijskih oraščića



NAČIN PRIPREME
Složena priprema



VRIJEME PRIPREME
> 60 min



BROJ PORCIJA
8

Sastojci

Baza:

200 g oraha
120 g datulja
20 g kokosovog ulja
90 g mrkve

Krema:

300 g indijskih oraščića
60 g kokosovog mlijeka
120 g javorovog ili agavinog sirupa (možete ih zamijeniti i medom)
60 g kokosovog ulja
sok polovice naranče
sjemenke 1/2 mahune vanilije

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Indijske oraščiće namočite u hladnoj vodi barem jedan sat prije pripreme torte.

Orahe, očišćene datulje, očišćenu mrkvu i kokosovo ulje stavite u multipraktik i pulsirajte dok ne dobijete kompaktnu smjesu. Tu smjesu utisnite u kalup i uzdignite sve do vrha. Odložite kalup u zamrzivač dok pripremate kremu.

Ocijedene namočene indijske oraščiće, kokosovo ulje, kokosovo mlijeko, javorov sirup, narančin sok i vaniliju miksajte dok ne dobijete finu kremastu smjesu. Za to će vam trebati 5-10 minuta, ovisno o snazi vašeg multipraktika. Smjesu ulijte u pripremljenu bazu i vratite u zamrzivač par sati.

Tortu izvadite iz zamrzivača i držite je na sobnoj temperaturi 10-ak minuta, da se lakše nareže. Za to vrijeme je ukasite orasima i jestivim cvijećem po želji.

Čuvajte u zamrzivaču i jedite po želji.