

sundhedsrevolutionen®

“RAW” DADEL-VALNØDDETÆRTE

Til mindst 8 personer...også selvom de er meget dessertsultne

Nej, jeg er ikke gået over til raw food 100%, men denne tærte smager altså rigtig godt. Og så er det helt sikkert en god ide, at spise en del af sine mad i form af helt uopvarmede råvarer...men ikke dem alle sammen.

Tærten bliver fantastisk lækker og fed i konsistensen, men husk at spise den ret hurtigt efter, den er taget ud af fryseren. Ellers bliver tærten for blød og smagen ændrer sig også, når den når stuetemperatur. Du kan sagtens fryse tærten i dage eller uger, uden nogle problemer. Den skal blot fryses længe nok, inden servering, så den er helt fast.

Og hvad skal toppingen være? Prøv f.eks. hjemmelavet yoghurt, citronmarinerede æbler, æbler, pærer og rosiner der har simret med aromatiske krydderier, råmarinerede bær, mangocreme, lynhurtig dadel-banan-bær is eller noget helt tyvende. Mulighederne er mange og det er oplevelserne også.

5 dl valnødder

7-8 dl udstenede dadler

fintreven skræl og friskpresset saft af 1 økologisk citron eller ½

økologisk appelsin

et meget lille drys vaniljepulver

et meget lille drys friskkværnet sort peber

et lidt større drys kanel

et tilsvarende drys stødt nelliker

et tilsvarende drys stødt kardemomme

kokosolie til at smøre tærteformen

Kør alle ingredienserne på en food processor, indtil du får en masse, der minder om groft figenpålæg.

Pres valnødde-daddelmassen ud i en tærteform smurt med lidt kokosolie og frys tærten i mindst 4-5 timer, til den er helt fast (den kan ikke blive rigtig frossen og der kan ikke dannes iskrystaller i den, da den er fed).

Tag tærteformen ud af fryseren lige inden den skal serveres og skær den i passende stykker, der toppes med diverse godter.