

DIY
by Panduro

 VEILEDNING



88586 

Kristians helsekake

En veldig god og lekker helsekake!



Kristian

Bunn

2,25 dl mandler

2,25 dl havregryn

3-4 dl rosiner

Mal mandler og havregryn til mel-lignende konsistens. Tilsett rosiner og miks videre til du har en klebrig deig. Trykk deigen ned i en springform slik at den dekker bunnen helt. Sett den i kjøleskapet.

Vaniljelag

4 ss smeltet kakaosmør

3,4 dl usaltede cashewnøtter

1 krm havsalt

3 ss sitronjuice

4 ss lønnesirup

2 ss vaniljepulver

Jordbærlag

2,25 dl tørkede tranebær

1,7 dl mandler

4 ss jordbær

2 ss hakket kokt rødbete

3 ss lønnesirup

3 ss limejuice

4 ss smeltet kokosolje

Slik gjør du med hvert lag:

Miks ingrediensene sammen til en tykk, glatt deig. Blir det for tungt for mikseren din, tilsett mer væske (lønnesirup, smelt kakaosmør, kokosolje, sitronjuice eller limejuice). Du kan også tilsette vann, men resultatet blir da mindre kremet. Legg vaniljekremen og jordbærkremen lagvis i formen og la den stå i fryseren over natten. Dekorér med tørkede tranebær, gojibær og mynteblader.

