

# Raw-cake

med avocadocreme og jordbær

Avocado, mandler, mørk chokolade og dadler, *what's not to like?* Nyd en himmelsk kage, som lægger bunden på den sunde måde – og mel og ovn får du ikke brug for.

**Sådan gør du:** Blend mandlerne; tilsæt dadler, og blend til en ensartet masse – brug en dejskraber undervejs og skrab dejen af blenderskålens kanter og ned i skålen, og blend videre. Justér med lidt vand, til massen samler sig.

■ Beklæd bunden af en springform på 20 cm i diameter med bagepapir. Fordel og tryk mandel-daddelmassen ud i formen.

■ Sæt på køl i minimum 1 time.

■ Smelt chokoladen over vandbad. Pensl bunden, og sæt på køl i 5 minutter, eller til chokoladen er stivnet. Sæt bunden på et kagefad.

■ Del avocadoerne, og tag kødet ud; kom det i en blender med sirup og citronsaft. Kør til en moset masse; tag fra, og vend med skyr eller flødeskum.

■ Fordel creme på kagebunden, og pynt med jordbær og mørk chokolade.

## DET SKAL DU BRUGE TIL KAGEBUNDEN:

200 g mandler

250 g dadler uden sten

lidt vand

## DET SKAL DU BRUGE TIL CREMEN:

2 modne avocadoer

¾ dl sirup

saft af 1 citron

2½ dl skyr eller 2½ dl piskefløde (pisket til skum)

## DET SKAL DU BRUGE TIL BUND OG PYNT:

40 g mørk chokolade til at pensle bunden med

200 g jordbær



## Næringstype

	I alt	Pr. 100 gram
● Protein	14,5 g	6,7 g
● Fedt	21,5 g	10 g
● Kulhydrat	64,3 g	29,8 g
● Kostfiber	9,2 g	4,2 g
● Energiindhold	489 kcal	226 kcal