

Raw "cheesecake"

Ingredience:

Korpus:

- 200 g ořechů (mandle, vlašské, para, ...)
- datle (cca 4-8)
- 1/2 čajové lžičky muškátového oříšku

Náplň:

- 300 g kešu ořechů
- 150 g kokosového oleje
- 100 ml javorového sirupu/med
- vanilka bourbon
- 1 lžička psílie
- 1 lžička lecitinových granulí (možno vynechat)
- 3/4 hrnku vody z odmočených datlí
- špetka soli
- šťáva z jednoho citronu
- kůra ze dvou citronů



Postup:

- všechny ořechy nechte odmočit (minimálně 1 hod, nejlépe přes noc)
- datle odmočte a vodu uchovejte
- všechny ingredience na korpus rozmixujte do hladka a vmačkejte na dno dortové formy vyložené pečícím papírem
- korpus nechte vychladit v lednici
- ingredience na náplň také rozmixujte do hladka a směs vlijte na vychlazený korpus
- zdobte dle vlastní fantazie (ořechy, datlový sirup, vanilka, tymián, pomerančová kůra,...)
- nakonec nechte "cheesecake" v lednici vychladit minimálně 1 hod

Energetické hodnoty:

100 g:

Celkem kJ 2483 kJ
Bílkoviny 10,45 g
Sacharidy 26,2 g
Tuky 50,6 g
Vláknina 4,5 g

Porce (60 g):

1489 kJ
6,3 g
15,7 g
30,4 g
2,7 g