

Raw kokosovo-ořechové dortíčky

Ingredience: 85 g vlašských ořechů
140 g strouhaného kokosu
80 g medu
70 g kokosového oleje
25 ml vody
50 g kakaa
200 g banánů

Postup: Vlašské ořechy nasypeme do kuchyňského sekáčku a nahrubo je nasekáme.

Část z nasypaných ořechů odděláme - 25 g a zbytek pomeleme v sekáčku najemno.

K ořechům přidáme kokos a co nejlépe v sekáčku smícháme.

Ořechovo-kokosovou směs dáme do hlubší misky a smícháme s 40 g medu, 30 g kokosového oleje a 25 ml vody.

Důkladně promixujeme tyčovým mixérem.

50 g kakaa smícháme se 40 g kokosového oleje a se 40 g medu a z toho následně bude poleva.

Do každého papírového košíčku si dáme asi 3/4 kávové lžičky naší kakaové polevy- když bude hustší roztlačíme jí lžičkou.

Ořechovo-kokosovou směs si rozdělíme na polovinu, jednu polovinu rovnoměrně rozdělíme do košíčků.

Na to nandáme na kolečka pokrájené banány.

Banány přikryjeme druhou polovinou směsi.

Ozdobíme zbytkem kakaové polevy a posypeme nahrubo nasekanými ořechy a dáme na 2-3 hodiny ztuhnout do ledničky.

