

VEGANIŠKAS AVOKADŲ ŠOKOLADINIS TORTAS

Recipes - Receptai

Written by zaliavalgis.lt

Wednesday, 13 February 2019 13:33



Reikės:

- * 350 g lazdynų riešutų;
- * 120 ml + 1 šaukštas Nutiva šalto spaudimo kokosų aliejaus;
- * 1 žiupsnelis Himalajų druskos;
- * 135 g Keimling datulių be kauliukų, perpjautų pusiau;
- * 1 vanilės ankštis, pasmulkinta;
- * 120 ml Keimling agavų nektaro;
- * 5 avokadai be kauliuko, nulupti;
- * 100 g kakavos miltelių;
- * 3 šaukštai Keimling goji uogu, susmulkintų.

Siūloma naudoti 24 cm skersmens formą atidaromais kraštais.

Ruošimo laikas - 40 min.

Gaminimas:

Įberkite pusę riešutų į Vitamix indą ir uždenkite dangčiu. Spustelėkite pulsavimo svirtelę ir atleiskite, tai darykite 8-12 kartų, grūstuvu stumdami riešutus link peiliukų. Tą patį padarykite su kita riešutų dalimi. Išimkite riešutus į dubenėlį.

Įdėkite 1 valg. šaukštą kokosų aliejaus ir druską į maltus riešutus, išmaišykite. Sudėkite masę paspausdami į formą atidaromais kraštais.

Į Vitamix indą dėkite 120 ml kokosų aliejaus, datules, vanilės ankštį ir agavų nektarą išvardinta tvarka, uždėkite dangtį. Pamažu sukite smulkintuvo greičių svirtelę nuo 1 iki 10 greičio. Plakite 25 sekundes, grūstuvu stumdami ingredientus link peiliukų. Išimkite masę į dubenėlį.

Įdėkite 2,5 avokado į Vitamix indą, uždėkite dangtį. Pamažu sukite smulkintuvo greičių svirtelę nuo 1 iki 10 greičio. Plakite 30 sekundžių. Išimkite suplaktus avokadus į indelį su datulių mase. Pakartokite tą patį su likusia avokadų dalimi.

Į indą su avokadų ir datulių mase įberkite kakavos miltelius ir goji uogas, išmaišykite.

Šaukštu dėkite sumaltą masę ant lazdynų riešutų pagrindo, apvyniokite indą maistine plėvele ir dėkite į šaldytuvą nakčiai. Tortą pjaustykite prieš patiekdami.

Skanaus!

Recepto šaltinis: www.vitamix.com

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/veganiskas_zaliavalgiskas_avokadu_tortas_sokoladinis.jpg}

Last Updated on Wednesday, 13 February 2019 15:04