

ŽALIASIS RIEŠUTŲ IR VAISIŲ TORTAS



Siūlome pasivaikinti bei draugus nudžiuginti šiuo nesunkiai paruošiamu skanėstu be miltų, kiaušinių, pieno produktų bei cukraus. Tai puikus desertas vaikų gimtadieniui!

- 300 g graikinių arba migdolų riešutų
- 200 g anakardžių riešutų
- 1 st. datulių
- 2 bananai
- vanilės miltelių ar ekstrakto
- vaisių ar uogų papuošimui

Riešutus bei datules keletą valandų išmirkykite vandenyje. Sulčiaspaude Green Star Elite arba maisto kombainu sumalkite graikinius riešutus arba migdolus su puse datulių iki vienalytės masės. Naudojant migdolus patartina po mirkymo šaltame vandenyje juos 30 sekundžių palaikyti verdančiame vandenyje ir nulupti odeles. Riešutų ir datulių masę iškrėskite į formą. Ant viršaus išdėliokite pjaustytus bananus (galima ant jų užtepti ir sluoksnį sutrintų kitų vaisių ar uogų, labai tinka rūgščios uogos, pavyzdžiui spanguolės). Tuomet ruošiamo kremą – malame anakardžių riešutus su likusiomis datulėmis bei vanile. Tepame kremą ant bananų ir puošiame uogomis bei vaisiais. Skanaus!

P.S. Perkant datules vertėtų atkreipti dėmesį į jų sudėtį, nes kaip ir dauguma įprastose parduotuvėse parduodamų džiovintų vaisių, datulės apdorojamos sieros dioksidu bei mirkomos cukruje.

{JFBCGraph image=<https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/tortas.jpg>}