Tort cu morcovi, fara coacere

Tort cu morcovi, fara coacere: ingrediente, cantități și mod de preparare. Vezi porțiile, timpii și detaliile rețetei Naturawl.

TIMP PREGĂTIRE	TIMP GĂTIRE	PORȚII	CALORII
30 min	0 min	8 pers	790 kcal

● Ingrediente

- 250g morcov ras
- 280g nuci
- 380g curmale medjool
- 100g stafide brune
- 90g fulgi de cocos
- 90g faina de ovaz
- 1 lingurita extract pur de portocale
- 1 lingura extract pur de vanilie
- 1 lingura pudra de scortisoara
- 1/2 lingurita pudra de ghimbir
- 1/2 lingurita pudra de cuisoare
- 1/4 lingurita pudra de nucsoara

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Pune toate ingredientele pentru baza in tocator, pulsez apoi las pe prima treapta si ulterior pe a 2-a pana obtii textura dorita *(mie imi place mai crunchie)*, apoi pui compozitia in forma de tarta si o presezi bine cu ajutorul unei linguri si o dai la frigider.

02 Pasul 2

De cu seara pune caju-ul la hidratat.

A doua zi scurge caju-ul si apoi pune toate ingredientele in tocator si mixezi pana obtii cea mai fina crema.

Pui crema peste blat, o ornezi dupa bunul plac *(eu am pus niste cacao nibs, morcov si chipsuri de cocos deasupra)*.

Daca nu ai rabdare sau esti prea spontana, pune macar 2 h caju-ul in apa fierbibte *(ca sa iasa textura cremoasa).*