

Mrkvový nepečený dort se Šmakounem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 1 hodina a půl

Bez lepku

Postup přípravy

Pokrájené datle si namočíme na 1h do vody. Poté je rozmixujeme na "datlový med" a smícháme s ostatními surovinami (nastruhaná jablka a mrkev, kokos a nahrubo rozmixované ořechy a semínka). Nyní si uděláme náplň. Šmakouna nakrájíme a s ostatními ingrediencemi rozmixujeme na jemný krém. Polovinu mrkvové směsi utlačíme do formy. Navrstvíme krém a horní vrstvu opět tvoří mrkvová směs. Necháme ztuhnout v lednici do druhého dne.

Ingredience

- **Mrkev** - 250 g
- **Vlašské ořechy jádra** - 125 g
- **Bílý jogurt z Valašska 3%** 150 g - 20 g
- **Kokos strouhaný** - 125 g
- **Datle** - 125 g
- **Slunečnicová semínka pruhovaná pražená neloupaná solená** - 125 g
- **Včelí med smíšený luční** 250 g - 10 g
- **Šmakoun brusinka s goji** 200 g - 200 g
- **Jablka červená** - 250 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

