fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Torcik czekoladowy z awokado bez glutenu, laktozy i cukru - przepis

Ten torcik nie wymaga piekarnika, potrzebuje za to czasu w lodówce. Zanim zaczniesz miksowanie, sprawdź skład czekolady i pasty daktylowej. Wybieramy produkty bez cukru dodanego; same daktyle pozostają źródłem naturalnych cukrów.

Składniki

Spód orzechowy

- 3 szklanki orzechów włoskich
- 3 łyżki pasty z daktyli i wody, bez syropu
- 2 łyżki soku z cytryny
- szczypta soli
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- woda do namoczenia orzechów

Masa czekoladowa

- 5 awokado
- 3–4 łyżki pasty z daktyli i wody, bez syropu
- 2 łyżki soku z cytryny
- szczypta soli
- 2–3 łyżki karobu
- ½–¾ szklanki rozpuszczonej wegańskiej czekolady bez dodatku cukru, bez glutenu i mleka

Przygotowanie krok po kroku

1. Zalej orzechy wodą i namaczaj przez kilka godzin albo noc.
2. Rozdrobnij namoczone orzechy z pastą daktylową, cytryną, kokosem i solą w robocie albo maszynce do mięsa. Wyłóż masą tortownicę lub formę do tarty.
3. Obierz awokado, usuń pestki. W robocie połącz miąższ z pozostałymi składnikami masy czekoladowej.
4. Spróbuj; jeśli potrzeba, dodaj pasty daktylowej dla słodyczy albo karobu dla wyraźniejszego smaku. Rozprowadź na spodzie orzechowym. Chłodź w lodówce około 8 godzin.

Uwagi

Uwaga: Wybierz dojrzałe awokado, ale nie nadmiernie miękkie.

Źródło przepisu: https://zdrowienatalerzu.pl/torcik-czekoladowy-z-avocado/