

Choklادتårta

Botten

200 gr solroskärnor /lättrostade i stekpannan)

80 gr lönnsirap

35gr kokosolja

20 gr raw cacao

1/ krm salt

Blanda alla ingredienser i matberedaren tills du får en jämn smet.

Fördela jämt i en springform (Ø 20-23 cm). Lägg med fördel bakplåtspapper i botten och smörj sidorna med kokosolja.

Ställ i kylan minst 1 timme.

Mousse

200 gr solroskärnor (Blötlägg 5 t innan du börjar)

150 gr zucchini

50 gr kokosolja

40 gr raw cacao

½ tsk vaniljpulver (OBS! ej vaniljsocker)

150 gr lönnsirap

½ kryddmått salt

Häll vattnet av solroskärnorna, skölj dem och lägg i en blender

Ta i alla övriga ingredienser. Kör tills du får en jämn, mjuk smet. Om den är för tjock, ta i lite vatten.

Häll över botten och ställ i kylan.

Bästa resultat får du om du gör den minst 1 dygn innan den skall användas.

Kan förvaras i frysen. Då är det viktigt att du tar ut den minst en timme innan användning.