

Raw banankage

Ingredienser

Bund

- 200 g. mandler
- 20 bløde dadler
- knap 1 tsk salt

Vaniljecreme

- 4 dl cashewnødder
- 2 spsk HUSK loppefrøskaller
- 3 spsk. agavesirup
- 1 lille tsk. salt
- 1,5 dl mandelmælk (alternativ kokosmælk)
- 1 tsk vaniljepulver

Bananlag

- 2,5 bananer

Chokolag

- 1,5 banan
- 15 dadler
- 3 spsk kakao
- $\frac{3}{4}$ dl mælk, igen gerne mandelmælk eller kokosmælk

Granola

- 200 g mandler
- 3 spsk agavesirup
- saft af 1/3 appelsin, skal fra 1 appelsin

Sådan gør du

Bund

1. Blend mandlerne til mel, eller lige knap – hvis du ønsker lidt crunch
2. Fjern stenen fra dadlerne og mos dem med en gaffel
3. Bland dadler og mandler med salt og pres det ud i en springform
4. Du kan evt. give bunden 10 minutter i ovnen, så er den selvfølgelig ikke raw – men til gengæld lidt sprød og så kommer nøddesmagene også godt frem

Vaniljecreme

1. Blend cashewnødder til mel og bland med resterende. Er cremen for tyk, kom lidt mere mælk ved. Smag til om du ønsker den mere saltet eller sødere.

2. Kom cashewlaget oven på bunden

Bananlag

1. Skær bananerne i skiver og kom dem oven på cashewlaget

Chokolag

1. Fjern sten fra dadlerne og mos dem
2. Mos banan og kom ved
3. Bland med kakao og mælk (Har du en god blender, kan du køre det hele sammen.)
4. Kom chokoladelaget ovenpå bananerne
5. Nu skal kagen i fryseren. Her skal den nemlig nå at sætte sig inden man skærer sine stykker. På den måde kan man få nogle flotte skarpe stykker frem som ikke falder sammen. Så lad kagen være på frys ind til den er helt frossen
6. Tag så kagen ud, kom granolaen på og skær stykker ud lige så snart du kan (det tager ca. 30 ca. for kagen at tø så meget op at den kan skæres) Så er den også iskold og lækker. Et lille tip kunne være at bruge en varm og skarp kniv.

Granola

1. Hak mandlerne groft og vend dem i sirup og appelsin
2. Bag dem (enten i en dehydrator, hvis du er helt raw) – her skal de have 42 grader i 10 timers tid. Ellers i en almindelig ovn i små 10 minutter ved 200 grader.
3. Top kagen med mandlerne