



REPUBLICA BIO

Doar produse certificate organic!

Tartă raw cu cocos și căpșuni

Am plăcerea de a împărtăși cu tine încă o rețetă super-rapidă de sezon! Este vorba despre tarta cremoasă de căpșuni, pufoasă și ușoară ca briza verii. E un desert raw, ce nu are nevoie de coacere. Se pregătește în 5 minute și are nevoie de mai puțin de o oră în frigider sau congelator pentru a se răci.

Pentru prepararea ei, ai nevoie să pregătești cele două componente principale: crusta și umplutura.

Pentru crusta vei avea nevoie de:

3/4 de cană de nuci pecan zdrobite

1/4 de cană de nucă de cocos uscată, marunțită și neîndulcită

Ingredientele pentru umplură sunt:

2 căni de căpșune proaspete

O cană de nuci caju crude

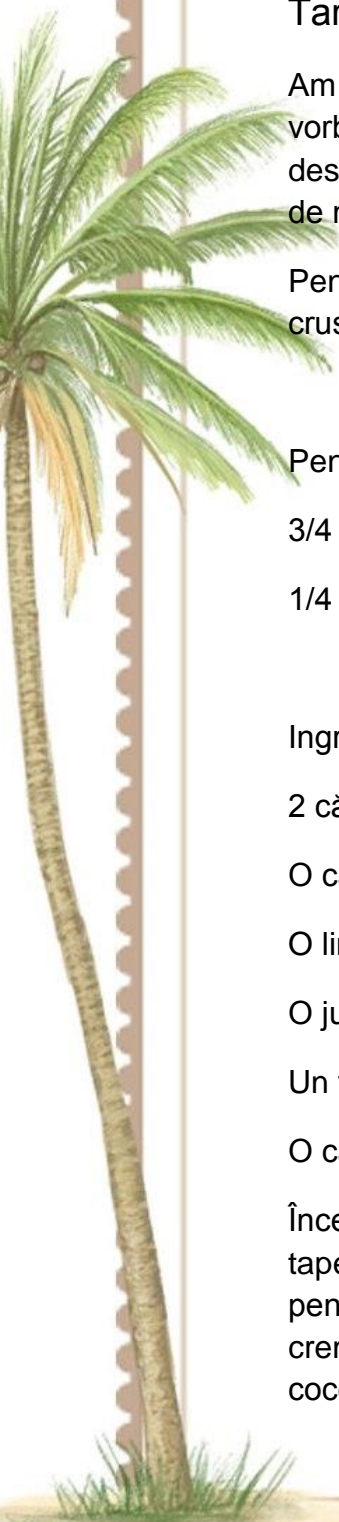
O linguriță de extract de vanilie

O jumătate de cană de miere

Un vârf de sare

O cană de ulei de cocos (lichid), de la Republica BIO

Începi prin a măcina într-un blender ingredientele pentru crustă, cu care vei tapeta apoi un vas cu raza de 22-23 de centimetri. Vei pune apoi ingredientele pentru umplură în blender și le vei mixa până ce amestecul va deveni fin și cremos. Înainte de asta, asigură-te că fructele sunt bine bine uscate. Uleiul de cocos nu se amestecă bine cu apa.





REPUBLICA BIO

Doar produse certificate organic!

Toarnă amestecul mixat peste crustă și lasă-l la frigider până ce capătă o consistență solidă, cam o oră. Sau la congelator, dacă te grăbești. Consistența crocanta a blatului se va potrivi de minune cu crema care se va topi în gură. E un desert ușor și răcoritor cu care te poți îndulci în orice zi de vară!

Poftă bună!

