Raw blåbærkake (vegansk)



Ingredienser

Bunn:
♥ 6 dl mandler
♥ 200 g dadler (vekt uten stener)

Fyll:
♥ 400 g cashewnøtter (rå, usaltede, se tips)
♥ 3 dl frosne blåbær
♥ 5 ss agavesirup (se tips)
♥ 6 ss kokosfett
♥ 1,5 dl mandelmelk

Pynt:
♥ 200 g friske blåbær

Fremgangsmåte

Gjør dette kvelden i forveien:

Start kvelden i forveien med å legge både dadlene og cashewnøttene i bløt. Ha dadlene og cashewnøttene i hver sin bolle og hell over kald vann så det dekker helt. Dekk over med plastfolie og sett i kjøleskapet til dagen etter. Hell da vekk bløtleggingsvannet og tørk dadlene og cashewnøttene lett med litt kjøkkenpapir. De skal være bløte, men ikke "vannete" (hvis du skjønner hva jeg mener..).

Kvelden i forveien kan du også ha de frosne blåbærene i en skål i kjøleskapet, slik at de tiner (spar på blåbærsaften).

Bunnen:

Ha mandler i en food processor og kjør så de blir grovt hakket. Tilsett de bløte dadlene og kjør videre til du får en grovkornet masse (det er godt hvis det er noen stor mandelbiter, så ikke kjør blandingen for lenge).

Sett kakeringen tilhørende en rund springform på 24 cm i diameter direkte på et kakefat. Press mandel- og daddelblandingen godt utover bunnen av formen og sett fatet med formen i kjøleskapet.

Fyllet:

Ha cashewnøttene i food processoren først og kjør til de blir finmalte. Tilsett blåbærene (med blåbærsaften), agavesirup, flytende kokosfett og mandelmelken. Kjør det hele godt sammen til du får jevn, kremete masse (se tips).

Tips

♥ Cashewnøtter og dadler bør bløtlegges over natten. Selv om de tørkes av etterpå, vil bløtleggingen mykgjøre og få kaken til å henge bedre sammen.

♥ Kokosfettet bør være romtemperert slik at det er flytende når du måler opp 6 ss. Fettet stivner når det blir kaldt og gjør at blåbærfyllet stivner når kaken settes i kjøleskapet over natten.

♥ Kjør blåbærfyllet nokså legge i food processoren. I starten vil det være kornete, men fortsett til du får en veldig kremete masse med så lite klumper som mulig.

♥ Jeg bruker frosne/tinte blåbær i fyllet, fordi de gir bedre blåfarge og blåbærsmak på fyllet. Har du friske skogsblåbær, kan de også brukes. De store blåbærene synes jeg blir fine som pynt på kaken, men her kan du såklart også bruke friske skogsblåbær - eller en blanding av forskjellige bær.

♥ Merk at selv om dette er en sunn kake i den forstand at den inneholder ingredienser med mange gode næringsstoffer, så har denne kaken et temmelig høyt kaloriinnhold. Et lite kakestykke holder (selv om jeg tok et stort kakestykke på dette bildet, haha..)

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/raw-blabaerkake-vegansk