



# Kiwisylt i små ljuvliga kokoskakor - rawfood

Kock: **Tina Mejri** Tid: **30 min** Portioner: **6**

En sötsyrlig liten munsbit att stilla sitt sötsug med!

Kiwi gör sig perfekt till dessa små kakor som smälter i mun. Med limeskal & kokossocker så blir det en perfekt balans mellan sötma & syra.

Kokosmör & kallpressad kokosolja finns bla hos Clearlife.

Kokospalmsocker är inte raw men har många hälsofördelar & är idag vanligt förekommande i raw food.

Gör kiwisylden först så hinner den tjockna medan man gör degen till kakorna.



## INGREDIENSER

### Kakor

- 2 dl macadamianötter
- 2 dl kokosflingor
- 0.5 dl kokosflingor
- 1 dl cashewnötter
- 1 msk kokosmör
- 1 msk kallpressad kokosolja
- 1.5 kapsyl vaniljextrakt
- 1 msk agave eller rissirap
- 1 msk kokospalmsocker
- 0.5 msk vatten
- nypa flingsalt

### Kivisylt

- 2 st grön kiwi, zespri greenkiwifruit
- 1 st lime, skalet
- 1 msk kokospalmsocker
- 1 kapsyl vaniljextrakt
- 1 msk chiafrön

## GÖR SÅ HÄR

1

Kakor: Börja med att mixa 2 dl av kokosflingor, cashewnötter & macadamianötter till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt sedan resterande ingredienser men vänta med 1/2 dl kokosflingor & 1 msk kokospalmsocker. Flytta degen till en bunke & arbeta in för hand resterande kokosflingor & 1 msk kokospalmsocker. Gör 12 - 15 bollar & tryck med tummen i mitten. Platta



till kakorna något.

Ställ alla kakor på en bakplåtsklädd plåt eller torkbricka.

**2**

Kiwisylt: Skala & skär kiwi i bitar. Mixa kiwin med stavmixer & tillsätt limeskal, vaniljextrakt, kokospalmssocker & chiafrön. Blanda ordentligt & ställ kallt i ca 20 minuter. Fyll kakorna med ca 1/2 tsk sylt. Nu kan man antingen ställa kakorna i torkugn i ca 1,5 timmar på 43°C eller i ugn på 50 °C med luckan på glänt. Det går att hoppa över, men ger en bakad känsla. De ska sen stå kallt i ca 1 timme innan servering. Förvaras i kylan.