

Pocak Panna paleo konyhája

Aszalt szilvás-fügés raw szelet (8 szelet)

paleo/nyers/glutén-,cukor-,tej- és cukormentes

1.réteg:

1 csésze/120ml/100g mandula

1 csésze/120ml/100g dió

¼ alma hámozva, aprítva

2.réteg:

1 csésze/120ml aszalt szilva magozva

1 csésze/120ml aszalt füge

⅓ csésze/40ml aszalt cseresznye

3 csésze/360ml víz

3 ek/45ml friss narancs lé

¼ csésze/60ml szeletelt pisztácia (vagy egész felaprítva)

Az első réteghez helyezzük a hozzávalókat az aprító gépbe és dolgozzuk addig, míg ragacsos lesz. Ezt a masszát egy sütőpapírral kibélt sütőformába nyomkodjuk vizes kanállal.

A második réteghez forraljuk fel a 3 csésze vizet és öntsük az aszalt szilvára, fügére és cseresznyére. Hagyjuk puhulni a gyümölcsöket kb. 10 percig, majd öntsük le a vizet.

Helyezzük a gyümölcsöket az aprító gépbe és dolgozzuk össze a narancs lével míg puha massa nem lesz. Simítsuk az 1.réteg tetejére és szórjuk meg pisztáciával, amit rá is nyomkodunk a kanál hátuljával. Pihentessük kicsit hűtőben majd fogyasszuk max 5 napon belül.

Energia: 290 kcal / szelet