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 addíg, míg ragacsos lesz. Ezt a masszát egy sütőpapírral kibélelt sütőformába nyomkodjuk vizes kanállal.

A második réteghez forraljuk fel a 3 césze 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 massza 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

© 2015 http://pocakpanna.blogspot.com