

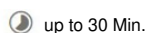
Glutenfri Smoothiekaka

Recept på en fräsch och somrig kaka fri från gluten och tillsatt socker.

cirka 12 bitar



Lite träning krävs



up to 30 Min.



Ingredienser:

Botten:

200 g dadlar urkärnade
100 g mandelmjöl
1 tsk apelsinskal rivet
1 - 2 msk vatten

Fyllning:

4 st Gelatinblad
500 g jordgubbar
2 st bananer
400 g kvarg
0,5 - 1 st Vaniljstänger
0,5 dl citronsaft

Dekoration:

cirka 1 - 2 dl blandade bär, t. ex
blåbär, hallon och jordgubbar

1 Botten:

Lägg de urkärnade dadlarna i en matberedare eller mixer. Tillsätt mandelmjöl, apelsinskal och vatten. Mixa till en slät massa. Lägg bakplåtspapper i botten av en springform ca 22 cm. Pressa ut mandeldegen jämnt i botten på formen.

2 Fyllning:

Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten cirka 5 minuter.

Mixa jordgubbar och bananer slätt och blanda i kvargen. Smaka av med frön från vaniljstången. Koka upp citronsaften i en kastrull och smält ner de urkramade gelatinbladen. Häll ner gelatinet i smoothien och blanda väl.

3 Håll fyllningen i formen. Låt svalna i kylskåp minst 4 timmar. Dekorera med bär.