



רכיבים

- כוס גרעיני חמניות לא קלויים
- כוס אגוזי מלך
- כוס אגוזי ברזיל
- כפות קקאו או אבקת חרובים
- קורט מלח
- בננות
- 1/2 2/1 כוס תמר
- 1/4 4/1 כוס אגבה
- 1/2 2/1 כוס קוקוס טחון
- בננות בשלה
- כפות שמן קוקוס במצב נוזלי
- כפות קקאו או אבקת חרובים
- כפות אגבה

הכנה

1. משרים את זרעי החמנייה, אגוזי המלך ואגוזי הברזיל לכמה שעות בקערה עם מים.
2. מסננים מהמים וטוחנים את האגוזים והגרעינים במעבד מזון. מוסיפים את קורט המלח, התמרים, הבננה, והאגבה, מערבבים עד שמתקבלת תערובת אחידה.
3. טועמים את התערובת. אם חסרה מתיקות, אפשר להוסיף אגבה עד למתיקות הרצויה.
4. שמים בקערה את התערובת ומוסיפים לה את הקוקוס המיובש.
5. משטחים את התערובת בתבנית עגולה משומנת (כיאה לעוגת שוקולד מפנקת).
6. הופכים את שמן הקוקוס לנוזלי - שמים את הצנצנת בקערה עם מים חמימים עד שהשמן מתחמם מעט והופך לנוזלי.
7. מרסקים את הבננה, מוסיפים ומערבבים את שמן הקוקוס (הנוזלי) עם אבקת הקקאו או החרובים, מוסיפים אגבה ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
8. מורחים על העוגה ומכניסים למקפיא.
9. מוציאים אותה כמה דקות לפני ההגשה. העוגה מוגשת קרה וניתן לפזר מעליה שבבי קוקוס, תותים או כל פרי אחר שאוהבים. בתיאבון!

60 דקות

10 servings 10