

Czekoladowa tarta z awokado (bez pieczenia)

Próbowaliście już tarty z awokado? Smakując ją nigdy nie zgadlibyście, że jest tam ten zielony owoc, bo smakuje bardzo kremowo-czekoladowo ☐ A ktoś nie lubi czekolady?! Ta bezglutenowa tarta nie wymaga pieczenia, a zrobiona jest z surowych darów Natury, czyli należy do kategorii "Raw Food", tak zachwalanego i zdrowego, bo naturalnego. Koniecznie wypróbujcie! ☐





Na słodko polecam również tartę [Snickers](#), [dyniową](#), [jabłkową](#). A na wytrawnie taką z [brokułami i tofu](#).

Składniki (na tortownicę 16 cm średnicy):

Spód:

- 1 szklanka orzechów (może być mieszanka różnych)
- 1/2 szklanki wiórek kokosowych
- 3 łyżeczki nasion chia
- 4 łyżki syropu z agawy lub innego słodzidła

Nadzienie:

- 2 dojrzałe awokado
- 6-8 łyżek syropu z agawy (do smaku)
- 6 łyżek niesłodzonego kakao
- 5 łyżek płynnego oleju kokosowego

Wykonanie:

Wszystkie składniki na spód miksujemy w blenderze aż masa zacznie się kleić. Wykładamy ją na tortownicę (u mnie 16 cm średnicy), dokładnie dociskamy i formujemy z niej naczynie.



Tak ma wyglądać spód przygotowany pod nadzienie – w kształcie naczynia :)

Awokado kroimy na ćwiartki, obieramy ze skóry, wrzucamy do blendera, dodajemy pozostałe składniki nadzienia i miksujemy do uzyskania gładkiej masy. Słodycz dostosowujemy do własnych upodobań ☐

Nadzienie wylewamy na przygotowany wcześniej spód i wyrównujemy powierzchnię.



Spód wypełniony nadzieniem wkładamy na kilka godzin do lodówki

Wstawiamy na kilka godzin do lodówki, a najlepiej na całą noc.

Smacznego!

*Przepis pochodzi od [PeacfulCuisine](https://www.peacfulcuisine.com/).

- Spodobał Ci się przepis? To bardzo się cieszę ☺ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki temu będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.
- Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB
- Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram

Dziękuję i pozdrawiam! ☺