

1. Bananina torta z arašidi



Osnova

- 150 g mandljev
- 50 g indijskih oreščkov
- 150 g datljev
- 2 jž kokosovega olja
- 1 jž kakava v prahu

Nadev

- 3 banane
- 150 g arašidov
- 1 dcl kokosovega olja
- 1 dcl vode

Priprava

Mandlje, indijske oreščke in datlje dobro premešamo v mešalniku. Dodamo stopljeno kokosovo olje in kakav, premešamo in razporedimo po tortnem modelu (premera 26 cm ali manj).

Za nadev najprej do gladkega zmeljemo arašide, za lažje mešanje dodamo nekaj vode. Dodamo banane in kokosovo olje, vse skupaj premešamo in razporedimo po tortni osnovi. Torto postavimo za nekaj ur v hladilnik. Preden postrežemo še posipamo s kakavom in okrasimo s svežimi bananami.

2. Limonina torta



Osnova

- 200 g mandljev
- 200 g datljov

Nadev

- 300 g indijskih oreščkov
- 120 ml kokosovega olja
- 80 ml agavinega sirupa
- 1 limona
- čž vanilije

Priprava

Mandlje in datlje dobro premešamo in razporedimo po tortnem modelu. Indijske oreščke za nadev namakamo 4-6 ur. Limono olupimo in razkoščičimo. V mešalniku do gladkega premešamo indijske oreščke, agavo, kokosovo olje, limono in vanilijo. Enakomerno razporedimo po osnovi.

Torto okrasimo s svežim sadjem in postavimo čez noč v hladilnik.

3. Makova rulada s čokolado



Osnova

- 100 gramov mletih orehov
- 100 gramov ovsenih kosmičev
- 200 gramov rozin
- 50 gramov kokosovega olja

Nadev

- 100 gramov maka
- 1,5 -2 dcl vode
- pomarančna lupinica
- 50 gramov kokosove moke
- 50 gramov kokosovega sladkorja
- 50 gramov kokosovega olja
- 2 jž lecitina

Glazura

- 5 jž kakava v prahu
- 3 jž kokosovega olja
- 5 jž agave
- 0,3 dcl vode
- vanilija v prahu

Priprava

Ovsene kosmiče zmeljemo do finega v kavnem mlinčku. Dodamo mlete orehe, rozine in kokosovo olje. V mešalniku dobro premešamo in razporedimo na peki papir.

Mak namakamo v vodi (približno pol ure). Skupaj z ostalimi sestavinami za nadev dobro premešamo v mešalniku in razporedimo po osnovi.

Zavijemo v rolado, pri tem si lahko pomagamo s peki papirjem. Postavimo v zamrzovalnik za pol ure. Ko je rolada ohjalena jo premažemo s čokoladno glazuro in to po želji posipamo z mletimi kakavovimi zrnji. Postrežemo ohlajeno.

4. Tiramisu



Sestavine

- 400 gramov mandljeve moke
- 400 gramov kokosove moke
- 200 gramov dateljnov
- 200 gramov kokosovega olja
- 1 dcl agavinega nektarja
- 1 dcl črne kave
- agar agar
- lecitin v prahu
- ekstrakt vanilije

Priprava

Mandljevo moko prelijemo z decilitrom močne črne kave, dodamo 100 gramov stopljenega kokosovega olja in vanilijo. K temu primešamo še dateljnovno pasto, ki jo dobimo tako, da 200 gramov dateljnov do gladkega zmešamo s približno decilitrom vode (če želimo močnejši okus po kavi uporabimo namesto vode kavo).

Kokosovo moko zmeljemo v kavnem mlinčku do finega. Gladko mleto moko nato v mešalniku premešamo z 1-2 dcl vode, 1 dcl agave in 100 grami stopljenega kokosovega olja. Vmešamo še 2 žlici lecitina v prahu in nekoliko ohlajen agar agar, pripravljen z vrelo vodo (približno 0,3 dcl). Dodamo še ščepec soli in dobro premešamo.

Obe masi razpolovimo in izmenično razporedimo v plasteh. Postavimo v hladilnik za nekaj ur, da se strdi in po vrhu posipamo kakav v prahu.

Uporabili smo tortni model s premerom 20 cm.

5. Lešnikovi piškoti s kakavom



Osnova

- 200 g lešnikov
- 200 g medjool dateljnov
- 50 g kakavovega masla
- 50 g kakava v koščkih
- 4 jž kakava v prahu
- jž vanilije

Lešnike sprva zmeljemo v moko v kavnem mlinčku, nato skupaj z dateljni, stopljenim kakavovim maslom, kakavom v prahu in vanilijo premešamo v gladko zmes. Dodamo kakav v koščkih in ročno pregnetemo.

Oblikujemo v manjše piškote (premera približno za dva prsta) in za nekaj časa postavimo v hladilnik. Piškote je priporočljivo hraniti v hladilniku.

6. Cheesecake s čokolado



Osnova

- 100 gramov mletih orehov
- 2 jž kakava v prahu
- 2 jž agavinega nektarja
- 1 jž kokosovega olja

Nadev

- 100 gramov indijskih oreščkov
- 1 Granny Smith jabolko (ali po okusu)
- 10 jž agavinega nektarja
- 2 jž kokosovega olja
- sok polovice limone
- ekstrakt vanilije

Čokoladni preliv

- 2 jž kakava v prahu
- 1 jž kokosovega olja
- 1 jž agavinega nektarja

Za osnovo zmešamo mlete orehe s preostalimi sestavinami in enakomerno razporedimo po tortnem modelu (premera 20 cm ali manj). Odstavimo v hladilnik in pripravimo nadev.

Indijske oreščke predhodno namočimo za vsaj eno uro. Skupaj z olupljenim jabolkom in ostalimi vsebinami premešamo v mešalniku do gladkega. Razporedimo po osnovi.

Čokoladni preliv pripravimo tako, da rahlo segrejemo kokosovo olje, dodamo kakav in agavo. Premešamo in prelijemo povrh nadeva. Odstavimo v hladilnik ali zamrzovalnik in postrežemo ohlajeno.

7. Čokoladni kolač s pistacijami



Osnova

- 100 gramov dateljnov
- 100 gramov mandljeve moke
- 1 banana

Čokolada

- 100 gramov kakavovega masla
- 50 gramov kakava v prahu
- 3 jž lecitina (sončničnega)
- 3 jž mesquita v prahu
- 2 čž pomarančne lupinice
- vanilija

Nadev

- 50 g pistacij

Za osnovo pripravimo 100 gramov mandljeve moke in jo rahlo premešamo z banano in dateljni.

Vmes na rahlem ognju stopimo kakavovo maslo, dodamo kakav, lecitin, mesquite (lahko ga nadomestimo z agavinim nektarjem), pomarančno lupinico, vanilijo in dobro premešamo. Še toplo in tekočo čokoladno zmes prilijemo k ostali masi in mešamo v mešalniku do gladkega.

Ko se masa zgosti dodamo cele oluščene pistacije in z rokami pregnetemo. Na tej točki lahko dodamo tudi kakšno suho sadje ali karkoli imamo pri roki.

Oblikujemo v kolač (ali po želji), za pol ure odložimo v hladilnik in postrežemo.

8. Jabolčna pita



Osnova

- 200 gramov [dateljnov](#)
- 200 gramov [kokosove moke](#)

Nadev

- 200 gramov svežega kokosa
- 3 žlice [agavinega sirupa](#)
- 3 žlice [kokosovega olja](#)
- 4 do 5 srednje velikih jabolok
- pest brusnic
- cimet
- vanilija

Dekoracija

- jabolčni krlji
- mandlji v lističih

Priprava

Dateljne namočimo in jih skupaj z nekaj vode mešamo, da dobimo pasto. Dodamo kokosovo moko in v tortnem modelu oblikujemo osnovo.

Plast s kokosom pripravimo tako, da 200 gramov svežega kokosa očistimo in v mešalniku zmešamo na manjše koščke. Dodamo še vanilijo, agavo in kokosovo olje. Skupaj dobro premešamo in razmažemo po osnovi. Postavimo v zamrzovalnik za kratek čas, da se kokosovo olje strdi.

Jabolka operemo in naribamo (lahko z lupino, če želimo dodatno teksturo), dodamo cimet in brusnice. Premešamo in razporedimo po piti.

Na koncu okrasimo še s suhimi jabolčnimi krlji in mandlji v lističih.

9. Sladoledna malinova torta



Osnova

- 250 gramov [dateljnov](#)
- 200 gramov [kokosove moke](#)

Nadev

- 400 gramov malin
- sok ene limone
- deciliter [agavinega sirupa](#)
- 10 žlic [kokosovega olja](#)
- žlička vanilije

Priprava

Za osnovo zmešamo namočene dateljne z manjšo količino vode in zmešamo, da dobimo gladko dateljnovo pasto. Dodamo kokosovo moko in dobro premešamo (vendar ne do gladkega). Oblikujemo v modelu za torte.

Maline skupaj z ostalimi sestavinami zmešamo v mešalniku. Kokosovo olje predhodno stopimo na nizki temperaturi. Razmažemo po osnovi in pustimo v zamrzovalniku čez noč. V kolikor ne želimo sladoleadne torte, jo postavimo v hladilnik.

Uporabili smo tortni model s premerom 24 cm.

10. Nektarinina torta s kokosom



Osnova

- 250 gramov [dateljnov](#)
- 200 gramov [kokosove moke](#)

Nadev

- štiri do pet nektarin
- sok ene limone
- deciliter [agavinega sirupa](#)
- 50 gramov [kokosove moke](#)
- 7-8 žlic [kokosovega olja](#)
- vanilija po okusu

Priprava

Za osnovo zmešamo namočene dateljne z manjšo količino vode in zmešamo, da dobimo gladko dateljno pasto. Dodamo kokosovo moko in dobro premešamo (vendar ne do gladkega). Oblikujemo v modelu za torte.

Za nadev olupimo nektarine in jih skupaj z ostalimi sestavinami zblendamo do gladkega. Kokosovo olje predhodno stopimo na nizki temperaturi. Razmažemo po osnovi in pustimo v hladilniku čez noč.

Uporabili smo tortni model s premerom 24 cm.

11. Rožičevo pecivo



Osnova

- 1 skodelica brazilskih oreščkov
- 1 skodelica dateljnov

Sestavini zmešamo v mešalniku.

Biskvit

- 2 skodelici indijskih oreščkov
- 1 skodelica rožičeve moke
- 1 skodelica vode
- 3 jž agave
- 15 g kokosove maščobe
- vanilija

V blenderju najprej fino zmeljemo indijske oreščke, nato dodamo še preostale sestavine (kokosovo maščobo dodamo staljeno) in premešamo, da dobimo gladko maso.

Marinirana jabolka

- 1 skodelica naribanih jabolk
- 1 jž agave
- 1 jž limoninega soka

Naribana jabolka mariniramo v agavi in limoninem soku.

Glazura

- 40 g kokosove maščobe
- 30 g kakava v prahu
- 3 jž agave

V stopljeno kokosovo maščobo vmešamo kakav in agavo.

Priprava

Mešanico za osnovo vtisnemo v dno modela (naš je bil velik 18 cm x 28 cm). Marinirana jabolka z žlico rahlo vmešamo v biskvitno maso in mešanico nanesimo na osnovno plast. Tako pripravljeno pecivo postavimo za nekaj časa v hladilnik, nato pa ga enakomerno prelijemo s glazuro in ponovno postavimo v hladilnik, da se glazura strdi in prepojijo okusi.

12. Čokoladne figove kroglice



Osnova za maso

- 100g surovega kakava v prahu
- 100g suhih fig
- 50g orehov
- 9jž agave
- 1/2 čajne žličke mletega cimeta
- 3 ščepce kajenskega popra
- kokosova moka

Priprava

V mešalniku ali blenderju dobro premešamo vse sestavine, jih oblikujemo v poljubno velike kroglice in posipamo s kokosovo moko. Kajenski poper dodamo po občutku.

13. Avokadova pita z ananasom



Osnova

- skodelica in pol orehov
- skodelica dateljnov

Avokadova krema

- en avokado
- skodelica indijskih oreščkov
- sok ene pomaranče
- 5 jž agave

Priprava

Za pripravo pite smo uporabili tortni model s premerom 20 cm.

Orehe in dateljne skupaj premešamo v mešalniku in oblikujemo tanko plast z robom.

Sestavine za avokadovo kremo premešamo do gladkega in enakomerno namažemo po plasti orehov in dateljnov.

Rob pite okrasimo s koščki ananasa. V kolikor imate možnost priporočamo, da ga dehidrirate 24 ur pri 46 °C, saj bo tako ananas zaradi izgube vode postal še slajši.

14. Sacher torta



Osnova

- 150g brazilskih oreščkov
- 100g suhih dateljnov

Sestavini premešamo v mešalniku.

Biskvit

- 225g suhih dateljnov
- 1,7dl vode
- 60g kakava v prahu
- 1 avokado

Dateljne premešamo z vodo do gladkega. Vmešamo kakav, na koncu pa še avokado.

Marelična marmelada

- 250g suhih marelic
- 0,8dl jabolčnega soka

Premešamo do gladkega.

Čokoladna glazura

- 30g kokosove maščobe
- 25g kakava v prahu
- 3jž agave

V večji posodi počasi segrevamo vodo, ki naj ne bi presegla 46°C. Vanjo postavimo drugo posodo, v kateri najprej stopimo kokosovo maščobo, nato pa vmešamo kakav in na koncu še agavo.

Priprava

Priporočamo uporabo tortnega modela s premičnim dnom, premera 20cm. Da se pri rezanju torte izognemo praskam na dnu modela pa je še boljše, da obroč položimo na primerno površino, na kateri bomo torto kasneje rezali oz. hranili.

1. plast: znotraj obroča vtisnemo osnovno mešanico dateljnov in oreščkov
2. plast: razmažemo polovico biskvita
3. plast: enakomerno razporedimo polovico marelične marmelade, ki jo previdno razmažemo
4. plast: razmažemo drugo polovico biskvita
5. plast: razmažemo preostalo marmelado
6. plast: razmažemo še čokoladno glazuro

Preden snamemo obroč, torto za nekaj časa postavimo v hladilnik, da se okusi med seboj prepojijo in postane bolj kompaktna.

15. Slivova torta



Osnova

- 1 skodelica mandljev
- 1 skodelica dateljnov

Mandlje in dateljne premešamo v mešalniku z S-rezilom in maso oblikujemo v kvadrat velikosti 20×20 cm ali krog premera 22 cm.

Krema

- 4 skodelice zmrznjenih sliv
- 3 skodelice indijskih oreščkov
- 1 skodelica dateljnov
- 1 čajna žlička vanilije
- 1 čajna žlička cimeta
- 1 čajna žlička kardamoma

Indijske oreščke namočimo za šest ur, odcedimo in skupaj s preostalimi sestavinami premešamo v blenderju do gladkega.

Glazura

- 1 skodelica zmrznjenih sliv
- 2 dateljna

Sestavine premešamo s paličnim mešalnikom.

Priprava

Na osnovo razmažemo kremo, po vrhu pa še glazuro.

16. Jabolčni piškoti



Potrebujemo:

- 8 jabolk
- 1,5 skodelice mandljev
- skodelico rozin
- 1/3 skodelice agave
- 2 čajni žlički cimeta v prahu

Jabolka olupimo in jih razdelimo na dve polovici. Prvo polovico narežemo na tanke lističe, medtem ko drugo naribamo. Mandlje zmeljemo na manjše koščke in vse sestavine dobro premešamo v skledi.

Na pladnju dehidratorja oblikujemo piškote. V tej fazi izgleda, kot da se bodo piškoti razpadli, vendar brez skrbi, po približno 24-ih urah dehidracije pri 46 °C se bodo lepo držali skupaj.

17. Kokosove rezine

**Osnova:**

- 1 skodelica mandljev
- 1 skodelica dateljnov

Mandlje in dateljne premešamo v mešalniku z S rezilom in maso oblikujemo v kvadrat velikosti 20×20 cm in višine 1/2 cm.

Kokosov nadev:

- 2 skodelici kokosove moke
- 2 skodelici indijskih oreščkov
- 1 skodelica dateljnov
- 3/4 skodelice vode
- sok ene limone
- 1/2 čž vanilije

Vse sestavine razen kokosove moke premešamo v blenderju, da dobimo gladko maso, nato rahlo vmešamo še kokosovo moko. Dobljeno maso enakomerno razmažemo po osnovi.

18. Kviki čoko-ananasov posladek



Potrebujemo:

- ananas
- 50 g kokosove masti
- 1/3 skodelice agavinega sirupa
- 1/2 skodelice kakava v prahu
- pest makadamij
- ščepec muškarnega oreška

Ananas olupimo, očistimo in prerežemo na polovico. Makadamije nekoliko zmeljemo v mešalniku (ne preveč).

Čokolado pripravimo tako, da kokosovo maščobo, agavin sirup, zmlete makadamije, in kakav segrevamo v posodi na rahlem ognju. Po želji dodamo muškarni orešek ali cimet v prahu.

Priprava

Preprosto. Polovici ananasa prelijemo s čokolado in ju postavimo v hladilnik, dokler se čokolada ne strdi.

19. Čokoladni prigrizki



Za pladenj čokoladnih prigrizkov potrebujemo:

Sestavine:

- dve skodelici mandljev
- skodelico rozin
- dve banani
- 7 jž presnega kakava v prahu

Priprava:

Mandlje za nekaj ur namočimo, nato jih skupaj z ostalimi sestavinami premešamo v mešalniku.

Maso razmažemo na peki papir in postavimo v dehidrator za dve uri. Po tem času vse skupaj obrnemo, razrežemo na poljubno velike kvadrate in sušimo še 4-6 ur.

20. Marcipanove G-točke



Za marcipan potrebujemo:

- skodelico mandljev
- 1/2 skodelice agavinega sirupa
- skodelico kokosove moke

Mandlje po želji namakamo štiri ure, jih olupimo (tukaj pride namakanje prav) in zmeljemo na drobno. Skupaj s kokosovo moko in agavinim sirupom dobro premešamo v mešalniku, tako da dobimo gosto, gladko zmes.

Čokoladni preliv:

- skodelico kokosovega olja
- skodelico kakava v prahu
- 1/4 skodelice agavinega sirupa
- 1/2 čž muškarnega oreščka

Kokosovo olje utekočinimo s pomočjo tople vode, dodamo kakav, agavo in muškarni orešček in ob tem ves čas mešamo.

Pripava:

Na pladenj sprva vlijemo toliko čokolade, da pokrije celotno površino marcipana – odvisno od višine pralin. Naše so bile visoke približno 3 cm, spodnja plast čokolade pa je bila velika približno 20 x 30 cm.

Medtem, ko se spodnja plast čokolade hladi oblikujemo marcipan v kocke. V vsako dodamo eno ali dve goji jagodi za dodaten užitek.

Oblikovane marcipanove G-točke postavimo na ohlajeno plast čokolade in vsako posebej prelijemo s preostankom čokolade. Za nekaj časa postavimo v hladilnik, odrežemo odvečno čokolado in se pričnemo sladkati.

21. After Eight



Za srednje velik pladenj presnih čokoladic After Eight potrebujemo:

Čokolada

- skodelica kakava v prahu
- skodelica surovega kokosovega olja
- 1/4 skodelice agavinega sirupa
- 10 jž Mesquita v prahu

Metin nadev

- 80g sveže mete
- skodelica namočenih mandljev
- pol skodelice agavinega sirupa
- jž surovega kokosovega olja

Kokosovo olje raztopimo pri zmerni temperaturi (pazimo, da ne presežemo 47°C), vanj postopno vmešamo kakav, mesquite in agavin sirup. Polovico mase namažemo na pladenj in za nekaj minut postavimo v zamrzovalnik.

Vmes pripravimo metin nadev, tako da vse sestavine dobro premešamo v blenderju.

Pladenj s prvo plastjo čokolade vzamemo z zamrzovalnika. Čokolado enakomerno premažemo z metinim nadevom in vse skupaj prelijemo s preostankom čokoladne mase.

Sladico hranimo v zamrzovalniku in postrežemo hladno.

22. Čokoladni piškoti s figami



Sestavine za cca. 20 piškotov:

- 200g suhih fig
- 200g dateljnov
- 1 skodelica lešnikov
- ½ skodelice kokosove moke
- ¼ skodelice kakava v prahu
- pol skodelice vode
- čž vanilije

Vse sestavine dobro premešamo v mešalniku. Naredimo kroglice in jih nato sploščimo, da dobijo obliko piškotov. Sušimo jih vsaj čez noč, da postanejo nekoliko krhki po površini. Sušenje pa lahko tudi izpustimo, saj piškoti hrustljajo že zaradi fig.

23. Jabolčni štrudelj



Testo

- 1 skodelica mandljev in/ali lešnikov
- 1 skodelica dateljnov

Mandlje oz. lešnike po želji za nekaj ur namočimo. V mešalniku sestavine dobro zmešamo, da dobimo lepljivo maso.

Nadev

- eno večje jabolko
- pol skodelice rozin
- 1 čajna žlička cimeta
- sok ene limone

Jabolko (seveda) naribamo ter rahlo umešamo rozine, ki jih prej lahko tudi namočimo za eno uro, cimet ter sok limone.

Priprava

Testo položimo na peki papir (s katerim si nato pomagamo pri zavijanju) in razvaljamo ali s prsti oblikujemo v nekaj milimetrov debelo pravokotno obliko. Nadev razdelimo po vsej površini, prazen pustimo le 5 cm širok rob, kjer bomo štrudelj na koncu zavili skupaj. Zavijemo in postrežemo.

24. Čokoladni bananin sladoled



Količine zadoščajo za 1-2 osebi.

Za sladoled potrebujemo:

- 3 zrele zamrznjene banane
- 3 jž kakava v prahu
- 6 jž kokosove moke

Preden damo banane na hladno jih narežemo na manjše kose, da jih bomo lažje zmešali. Najbolje, da jih najprej razpolovimo po dolžini, nato pa še nekajkrat po širini. Recept ne vsebuje dodatnih sladil, zato poskrbimo, da so banane, ki jih uporabimo, resnično zrele.

Banane, skupaj s kakavom in kokosom premešamo v mešalniku, da dobimo gladko zmes.



25. Vanilijev sladoled s kokosom

Tuesday, 3. August 2010



Za sladoled potrebujemo

- dve skodelici namočenih indijskih oreščkov (cca. 200 gramov suhih oreščkov)
- dve skodelici kokosa
- skodelica agavinega sirupa
- skodelica vode
- pol skodelice kokosovega, ali kakavovega masla
- žlička vanilije v prahu
- ščepec soli

Vse sestavine zmešamo z blenderjem, tako da dobimo gladko, kremno maso. Mešalniku bo nekoliko v pomoč, če indijske oreščke zmešamo ločeno.

Zmes nalijemo v posodo in čez noč postavimo v zamrzovalnik.

Sestavine zadoščajo približno za liter slastnega sladoleda.

26. Čokoslastna pita



Osnova za pito

- 100 g orehov
- 100 g [dateljnov](#)
- 50 g [kokosove moke](#)

Vse sestavine dobro premešamo v mešalniku.

Čokoslastna krema

- 100 g [dateljnov](#)
- 1 dcl [agavinega sirupa](#)
- polovica avokada
- 40 g [kakava v prahu](#)
- polovica čajne žličke vanilije v prahu
- 1 dcl vode

Dateljne in agavin sirup mešamo toliko časa, da dobimo gladko maso, vmešamo še ostale sestavine.



Priprava

Osnovo oblikujemo v pito premera 20 cm. Po vrhu razmažemo čokoladno kremo. Po želji okrasimo s sezonskim sadjem. Preden postrežemo, vsaj za kakšno uro postavimo v hladilnik.

Legenda:

čž = čajna žlička

27. Čokoladni mousse z lešniki



sestavine:

- 100 gramov kakava v prahu
- en avokado
- nekaj kakavovih zrn ali lešnikov
- 1 dcl kokosovega mleka (po želji)
- 1 dcl Agavinega sirupa
- ščepec vanilije
- ščepec soli

Vse sestavine razen kakavovih zrn (ali lešnikov) zmešamo v blenderju ali mešalniku, dokler masa ne postane povsem gladka.

Ločeno zmleujemo kakavova zrna ali lešnike, tako da dobimo majhne koščke in ne prah. Te ročno zamešamo v mousse.

Zmes vlijemo majhne skodelice, ali pa modelčke za mafine in za nekaj ur postavimo v hladilnik.