

Najlepší raw malinový koláč



Čas prípravy: 30 minút

Druh jedla: Koláče, zákusky a sladké snacky

V súčasnej dobe sa roztrhlo vrece s raw zákuskami. Sú ukrutne drahé a pôsobia nenapodobiteľne, pritom príprava nie je až taká zložitá. Korpus býva najčastejšie zmixovaný z orechov, takže je „tučnejší“, preto je kombinácia so sviežim ovocím úplne famózna. Keďže ide o malinový koláč, bude mať aj krásnu farbu.

Navyše, ak vaše deti nerady orechy, týmto spôsobom ich k nim spoľahlivo prepašujete. Tento dezert neodmietne najzarytejší tradicionalista, ale spoľahlivo s ním ohúrite hoci aj vegánsku návštevu. Hodí sa ku kávičke aj k voňavému čaju.

Suroviny:

1 a 1/3 šálka strúhaného kokosu
1 a 1/3 šálka orechov (vlašské, kešu či mandle)
2 PL kokosového tuku s vôňou (nemusí byť, je to skôr pomôcka pre začiatovníkov)
škorica a vanilka podľa chuti
8 ďatlí bez kôstky
štipka soli
1 a 1/2 šálky rozmrazených malín, zbavených prebytočnej tekutiny
4 ďatle
1 PL medu
1 a 1/2 PL chia semienok (ak nechcete vylievať šťavu z malín, musíte chia pridať)
škorica

Postup práce:

Na malý plech alebo podložku si pripravíme papier na pečenie (ale piecť nebudeme :-). Zmixujeme ingrediencie na korpus do pieskovitej konzistencie (vznikne akási „drobenka“) a odložíme si asi 4 – 5 polievkových lyžíc.

Vysypeme na papier a utlačkáme asi 5 mm vysokú vrstvu. Ak sa vám zdá zmes príliš sypká, môžete pridať ešte kokosový tuk (tí skúsení ho nemusia použiť vôbec, zmes drží aj bez toho). Odložíme „korpus“ do chladničky.

Medzitým zmixujeme maliny s medom a ďatľami do hladka a pridáme chia semienka. Pokiaľ bola zmes malín tekutejšia, môžete množstvo chia semienok aj zdvojnásobiť. Nechajte 15 minút odstáť, zmes by mala mať „lekvárovitú“ konzistenciu. Rovnomerne rozotrieme na korpus, posypeme odloženou korpusovou zmesou a dáme stuhnúť do chladničky.

Pokiaľ k vám príde väčšia návšteva, pokojne množstvo zdvojnásobte a potom môžete použiť ako podložku veľký plech. Maliny sú vhodné čerstvé aj mrazené, treba ale počítať, že mrazené budú vyžadovať vyššiu dávku chia semienok.

