

## Čokoládová torta s príchuťou mäty



**Čas prípravy:** 30 minút

**Druh jedla:** Koláče, zákusky a sladké snacky

*Ak si chcete dobre a bez výčitiek zamaškrtiť, naša čokoládová torta je nielen plná zdravých surovín, ale aj rýchla na prípravu. Žiadne pečenie a už žiadny špinavý pekáč. Pre tento dezert budete potrebovať kvalitné suroviny, chuť, odhodlanie a samozrejme aj nejaký ten priestor v chladničke. I keď, kto vie? 😊*

### Suroviny:

200 g orechov  
(mandle, vlašské,  
para, lieskové orechy)

6 ks vykôstkovaných  
datlí

3 PL kokosového oleja

4 zrelé avokáda

6 PL kvalitného kakaa

2 PL javorového  
sirupu

pár kvapiek mätovej  
silice

3 PL kokosového oleja  
čerstvé lístky mäty,  
prípadne orechy,  
jahody na ozdobenie

### Postup práce:

**Naša rada:** Do krému môžete pridať aj kvalitnú horkú čokoládu, ktorú pred strúhaným vložíte na cca 10 minút do mrazničky. Do korpusu tiež môžete pridať aj kvalitné kakao 😊

**Korpus:** V mixéri rozmixujeme orechy a datle, kým nevznikne tuhá zmes. Do zmesi pridáme kokosový olej a dôkladne rozmixujeme. Dno tortovej formy s priemerom 23 cm vyložíme papierom na pečenie. Pripravenú zmes rovnomerne utlačíme dlaňou na dno formy, a dáme vychladnúť na cca 30 minút (korpus musí stuhnúť).

**Čokoládový krém:** Avokáda olúpeme, odstránime kôstky a vydlabeme dužinu, ktorú dáme do kuchynského robota. Pridáme kakao, javorový sirup, mätovej silice, kokosový olej a vyšľaháme to tuhej čokoládovej peny. Do vychladnutého korpusu nalejeme čokoládovú penu a zarovnáme stierkou. Tortu môžeme posypať orechmi alebo tesne pred podávaním ozdobiť lístkami čerstvej mäty. Takto pripravenú tortu odložíme do chladničky na minimálne 6 hodín (prípadne cez noc).