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, mätovú silicu, 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).

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk