

# Krämig chokladkaka

## Krämig chokladkaka

Krämig chokladkaka med en rik smak av choklad. Fri från mejerier, raffinerat socker och gluten.

### Ingredienser botten

1,75 dl cashewnötter  
1,25 dl urkärnade dadlar  
3 rågade msk cashewsmör med toffee  
1 tsk äkta vaniljpulver  
Ca 30-40 g valfri raw choklad  
En nypa havssalt

### Ingredienser chokladfyllning

2 dl cashewnötter  
0,5 dl kokosolja  
0,5 dl honung  
0,5 dl vatten  
2 tsk äkta vaniljpulver  
0,75 dl rå kakao

### Gör så här Botten

Mixa cashewnötterna till ett fint mjöl  
Tillsätt dadlarna, chokladsmöret, vaniljpulvret och saltet  
Hacka chokladkakan i småbitar och rör ner i smeten  
Tryck ner botten i en springform och ställ i kylen

### Gör så här chokladfyllning

Blötlägg cashewnötterna i ca 30 minuter  
Häll ner nötterna, honung, vaniljpulver och vatten i matberedaren och mixa till du får en slät och krämig smet  
Tillsätt kakaon och kokosoljan och mixa till allt blivit blandat  
Ta ut botten och häll över chokladfyllningen.  
Ställ kakan i kylen så att den får stelna något innan du du

tar loss den från springformen

---

# Nicecream med aktivt kol och blå spirulina

## Nicecream med aktivt kol och blå spirulina

Nicecream med aktivt kol och blå spirulina – Det är ju så roligt att färga maten. Här har vi en nicecream färgad med aktivt kol och blå spirulina. Aktivt kol absorberar allvarliga mängder toxiner och andra saker du inte vill ha i kroppen. Blå spirulina har till skillnad från det "traditionella Spirulina Pulvret" en neutral smak och färgar ljus mat Knallblått. För att utvinna det blåa pigmentet (kallat phycocyanin) skickas Spirulina igenom en naturlig extraheringsprocess där algens nyttiga egenskaper bibehålls såsom sin höga koncentration av vitaminer, mineraler och proteiner.

### Innehåller

2 frysta bananer

En skvätt kokosmjölk

1 tsk [aktivt kol](#)

2 tsk [blått spirulinapulver](#)

[Granola gojibär](#)

### Gör så här

Tina upp bananen en liten stund innan du ska göra glassen

Mixa ihop banan och kokosmjölk med en stavmixer till glassen är slät

Ta 1/4 del av bananerna och tillsätt aktivt kol och rör om.

Ta resten av banansmeten och tillsätt blå spirulina

Häll ner lite av den svarta banansmeten i en glasskål (spara

lite till toppingen), fyll på med den blåa banansmeten  
Blanda den svarta banansmeten med en näve granola och toppa  
nicecreamen med.

---

# Nicecream svart som natten

## Nicecream svart som natten

Nicecream svart som natten – det vill väl alla ha? ☐ Den är inte bara svart, den är väldigt rengörande för kroppen också. Så vad är det som gör den så svart? Det är aktivt kol som absorberar allvarliga mängder toxiner och andra saker du inte vill ha i kroppen. Du kan också använda aktivt kol för att bleka tänderna och göra ansiktsmask på. Glassen är fri från socker, gluten och mejerier.

### Ingredienser

1 frusen banan

En liten skvätt kokosmjölk

1 tsk [aktivt kol](#)

### Gör så här

Tina upp bananen en liten stund innan du ska göra glassen

Mixa ihop banan, kokosmjölk med en stavmixer till glassen är slät

Tillsätt aktivt kol och rör om.

Voila! En nattsvart nicecream!

---

# Chocolate Chip Cookie Dough-Bollar

## Chocolate Chip Cookie Dough-Bollar

Chocolate Chip Cookie Dough-Bollar – Supergoda bollar med chokladbiter i. De går enkelt och snabbt att göra och innehåller få ingredienser. Fria från raffinerat socker, gluten och mejerier.

*Ca 10 bollar*

### **Ingredienser**

1,75 dl cashewnötter  
1,25 dl urkärnade dadlar  
3 rågade msk cashewsmör med toffee  
1 tsk äkta vaniljpulver  
Ca 30-40 g valfri raw choklad  
En nypa havssalt

### **Gör så här**

Mixa cashewnötterna till ett fint mjöl  
Tillsätt dadlarna, chokladsmöret, vaniljpulvret och saltet  
Hacka chokladkakan i småbiter och rör ner i smeten  
Rulla till bollar

---

## **Glass med chokladbiter och crunch**

## **Glass med chokladbitar och crunch**

*Glass med chokladbitar och crunch – Krämig glass med bitar av choklad och granola. Glassen smakar väldigt likt Ben och Jerry glass! Fri från socker och gluten.*

*2-3 portioner*

### **Ingredienser**

3 äggulor

0,5 dl fibersirap

1,5 dl vispgrädde

1 dl kokosmjölk

En nypa havssalt

40 g choklad (välj efter smak och tycke)

1 dl granola (välj efter smak och tycke)

### **Gör så här**

Vispa äggulor fluffigt, tillsätt fibersirap. Vispa ner grädde, mjölk och havssalt

Hacka chokladen i mindre bitar och rör ner chokladen och granolan i glassmeten

Frys in i en bytta och rör om några gånger medan glassen fryses

---

## **Isglass på svarta vinbär & hallon**

### **Isglass på svarta vinbär & hallon**

*Isglass på svarta vinbär & hallon – Enkla att göra och innehåller få ingredienser. Fria från mejerier, gluten och raffinerat socker.*

2 st glassar

### **Ingredienser**

1 dl svarta vinbär

1 dl hallon

Saft från en halv citron

1-2 msk [kokossirap](#) eller [honung](#) (mängd beroende på hur söt du vill ha glassen)

### **Gör så här**

Häll ner bären och i en mixer och mixa bären till en slät smet

Tillsätt kokossirap eller honung samt citronsaft

Häll upp i glassformar och ställ in i frysen

---

# **Wrap fylld med chokladmousse**

## **Wrap fylld med chokladmousse**

*Wrap fylld med chokladmousse – Chokladmoussen är riktigt krämig med rik smak av choklad och karamell. Fri från mejerier, gluten och raffinerat socker.*

### **Ingredienser chokladmousse**

2 små frysta bananer i bitar

1 avokado

2 msk [cashew/karamellsmör](#)

2 msk [kakao](#)

Lite limesaft

1 st [wrap](#)

### **Gör så här**

1. Ta upp de frysta bananerna en liten stund innan du ska göra moussen

2. Mixa bananerna med avokadon till en jämn smet

3. Tillsätt övriga ingredienser och mixa smeten jämn
  4. Fyll wrapen med chokladmoussen
  5. Toppa med bär och rulla ihop
- 

# Cheesecakeglass med crunch

## Cheesecakeglass med crunch

*Cheesecakeglass med crunch – En somrig glass med smak av jordgubb och crunch. Fri från mejerier, raffinerat socker och gluten.*

2 glassar

### **Ingredienser crunch**

100 g mandlar (blötlagda)  
0,5 dl cashew/karamellsmör  
En nypa salt

### **Ingredienser cheesecakeglass**

125 g cashewnötter (blötlagda)  
1 dl kokosolja  
0,5 msk honung  
Saft från en halv citron  
6 jordgubbar  
En nypa vaniljpulver  
En nypa salt

### **Chokladtopping**

Valfri raw choklad

### **Gör så här**

1. Blötlägg cashewnötterna till glassen över natten
2. Blötlägg mandlarna till crunchet i ca 3 timmar
3. Mixa mandlarna tillsammans med nötsmör och salt. Ställ

undan.

4. Mixa ihop alla ingredienser till glassen

5. Häll glasssmeten i 2 glassformar. Lämna utrymme för att fylla med crunch

6. Frys glassen i några timmar. Smält choklad och doppa glassen

7. Ställ in glassarna i frysen till chokladen stelnat

---

# Jordgubbscheesecake

## Jordgubbscheesecake

*Jordgubbscheesecake – En somrig raw cheesecake med smak av jordgubb. Fri från mejerier, raffinerat socker och gluten.*

4 portioner

### **Ingredienser Botten**

200 g mandlar (blötlagda)

1 dl cashew/karamellsmör

En nypa salt

### **Ingredienser fyllning**

250 g cashewnötter (blötlagda)

2 dl kokosolja

1 msk honung

Saft från en citron

10 jordgubbar

En nypa vaniljpulver

En nypa salt

### **Gör så här**

1. Blötlägg cashewnötterna över natten

2. Blötlägg mandlarna till botten i ca 3 timmar



3. Mixa mandlarna tillsammans med smör och salt
  4. Tryck ner botten i en liten springform (om du vill göra en stor kaka, tredubbla receptet).
  5. Mixa ihop alla ingredienser för fyllningen
  6. Häll över fyllningen på botten och frys in kakan tills den blivit helt frusen. Det går utmärkt att ha kakan i frysen över natten.
  7. Ta upp kakan ca 2-3 timmar innan du ska äta den så den hinner tina något
  8. Toppa med jordgubbar
- 

# Raw choklادتårta med kokos

## Raw choklادتårta med kokos

*Raw choklادتårta med kokos på endast 5 (!) ingredienser och som går superfört att göra. Om du gillar kokos, nötter och choklad så kommer du att gilla den här kakan. Fri från mejerier, gluten och raffinerat socker.*

### **Ingredienser Botten**

3 dl valnötter

0,5 burk hasselnötssmör med kokos

### **Ingredienser Toppen**

3 dl kokoschips (naturella)

3 tsk honung (linden)

2 rågade msk kokosolja (gärna m. smak)

### **Förslag på topping**

Chokladmousse

Vispad kokosgrädde

Jordgubbar, blåbär eller dina favoritbär/frukt.

## **Gör så här**

1. Börja med att mixa sönder valnötterna i en matberedare
2. Tillsätt sedan chokladsmöret och mixa till smeten håller ihop
3. Tryck ner smeten i en springform, ställ in i frysen medan du gör toppen på kakan
4. Mixa kokoschipsen i matberedaren
5. Tillsätt honung och kokosolja och mixa till smeten håller ihop
6. Häll över smeten på botten i springformen och låt kakan stelna i frysen en stund
7. Innan du serverar tårtan – toppa med önskad topping