

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

Chocolate Chip Cookie Dough-Bollar

Chocolate Chip Cookie Dough-Bollar

Chocolate Chip Cookie Dough-Bollar – Supergoda bollar med chokladbitar 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 småbitar och rör ner i smeten
Rulla till bollar

Glass med chokladbitar 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

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

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
-

Chokladmousse med banan, avokado & karamell

Chokladmousse med banan, avokado & karamell

Chokladmousse med banan, avokado & karamell – Supergod, krämig chokladmousse fri från raffinerat socker, gluten och mejerier.

Ingredienser

- 2 små frysta bananer i bitar
- 1 avokado
- 2 msk [cashew/karamellsmör](#)
- 2 msk kakao
- Lite limesaft

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. Häll upp i en skål och toppa med jordgubbar eller andra bär
-

Kokoskaka med chokladcrème

Kokoskaka med chokladcrème

Kokoskaka med chokladcrème – En kokoskaka med en botten som smakar som bounty toppad med en härlig chokladkräm på hasselnötssmör och kokossylt. En kaka som går fort att göra och som inte innehåller allt för många ingredienser. Fri från raffinerat socker, gluten och mejerier.

6-8 portioner (små bitar)

Ingredienser lager 1

3 dl kokoschips (naturella)

3 msk honung

0,5 dl kokosolja (gärna med smak)

1 dl torkade bär (valfritt)

Ingredienser lager 2

0,5 burk [hasselnötssmör](#)

2 rågade msk [kokossylt](#)

Gör så här

1. Mixa sönder kokoschipsen i en matberedare
2. Smält kokosoljan och honungen och häll ner i matberedaren tillsammans med kokoschipsen.
3. Mixa botten till den håller ihop och blir lite kladdig
4. Tryck ner botten i en springform (hur stor beror på hur hög kaka du vill ha)
5. Ställ in botten i kylan medan du gör lager 2
6. Smält ner hasselnötssmöret och kokossylten och häll sedan över botten
7. Ställ in kakan i kylan så att chokladlagret stelnar
8. Ta ut och skär upp i bitar, alt toppa med bär eller vispad kokosgrädde

Chokladtryfflar med hallon

Chokladtryfflar med hallon

Chokladtryfflar med hallon. Så gudomligt goda! Fria från gluten, mejerier och raffinerat socker.

Ingredienser

1 dl fet kokosgrädde

ca 300 g [raw choklad i vafri smak](#)

1 dl kokoschips

Hallonpulver att rulla bollarna i

Gör så här

1. Häll ner kokoschipsen i en matberedare och mixa sönder
2. Smält chokladen över vattenbad
3. Häll kokosgrädden och chokladen över de mixade kokoschipsen
4. Ställ in smeten i kylan till den stelnar något så det går att rulla till bollar
5. Rulla smeten till bollar och rulla de sedan i hallonpulver
6. Förvara bollarna i kylan

Snickerskakor

[Följ gärna vår blogg på bloglovin för att få uppdateringar när ett nytt recept dyker upp här](#)

Snickerskakor

Supergoda snickerskakor. Fria från gluten, mejerier och

raffinerat socker.

Ingredienser

Botten

1 dl pecannötter

7 st urkärnade dadlar

1 msk jordnötssmör med karamell

1 nypa havssalt

Fyllning

5 st urkärnade dadlar

0,5 st burk jordnötssmör med karamell

En nypa havssalt

Överdrag

80 g choklad med jordnötssmör

Gör så här

1. Mixa alla ingredienser till botten i en matberedare och tryck ut på ett bakplåtspapper. Ställ in i frysen.
2. Mixa ihop fyllningen i matberedaren och bred över botten. Ställ i frysen.
3. Smält chokladöverdraget över vattenbad och bred ut över kakan.
4. Ställ i frysen och ta ut när chokladen stelnat. Skär i bitar och njut.

Förvara kakorna i antingen kylan eller frysen. Om du har de i frysen så ta fram en liten stund innan du ska äta dom.