

PRESNA BANANINA TORTA

Presne torte so za večino ljudi zelo dobre. Čeprav so sestavljene iz surovih (presnih) in naravnih sestavin, pa ne moremo povsem trditi, da so tudi zdrave, še posebno ne v večjih količinah. Oreščki vsebujejo veliko maščob, zato z njimi ne smemo pretirati, pomembno pa je tudi, s čim jih kombiniramo. Preveč dobrega lahko škoduje! Vendar ne bo nič narobe, če si košček presne torte občasno le privoščimo, še posebej ob različnih priložnostih, kot so rojstni dnevi ali novoletni prazniki.

Potrebujemo:

Spodnji del torte (osnova):

- 200 g mandljev
- 200 g datljev
- 1 žlica kakava
- 2 žlici kokosovega olja

Zgornji del torte (krema):

- 3 ali 4 banane (odvisno od velikosti banan)
- 200 g indijskih oreščkov
- 1 dl kokosovega olja
- voda



Postopek:

V vodo namočimo indijske oreščke. V skodelici pri nizki temperaturi stalimo približno 6 žlic kokosove maščobe.

V mešalnik (multipraktik ali zmogljivejši blender) damo datlje brez koščic, kakav, 2 žlici kokosovega olja in 1-1,5 dl vode, da dobimo tekočo datljevo pasto. V večji posodi jo zmešamo skupaj z mletimi mandeljni (ali z mletimi lešniki ali orehi). Okrogel pekač za torte (najboljši je takšen, pri katerem obod lahko odpiramo in zapiramo) obložimo s peki papirjem, na katerega damo pripravljeno zmes mandljev in datljeve paste. Z žlico jo gladimo in poravnamo.



Indijske oreščke, ki so se med tem namakali v vodi, precedimo in jih damo v mešalnik. Dodamo še banane, kokosovo olje in približno 1-1,5 dl vode. Vse skupaj zmiksamo, da nastane kremasta masa. Kremo razporedimo po tortni osnovi in jo z žlico poravnamo. Nato jo postavimo v hladilnik za nekaj ur (ali čez noč), da se strdi.



Torto vzamemo iz hladilnika in jo posujemo s kakavom, robove pa lahko okrasimo s kokosovo moko. Priložnosti primerno okrasimo tudi sredino torte. Nato jo damo nazaj v hladilnik, kjer jo hranimo, dokler ne pride čas za sladico.



Košček torte (na osebo) naenkrat bo zadosti nasiten posladek.

Dober tek!

Recept: Vilma Vrtačnik Merčun