Avokado izkejk



težina: **lako**

za: **8** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Kora:

- **140 g**mlevenih badema
- **3/4 šolje**mlevenog kokosa
- **1**limun - sok
- **1 prstohvat**soli
- **8** urmi, ako su male duplo
- **5 kašika**kokosovog ulja, otopljenog

Fil:

- **5**zrelih (ne prezrelih) avokada
- **2 kašicice**Agar Agar (biljnog želatina)
- **2**limete, sok i rendana korica
- **1 šolja**zovinog sirupa
- **1 šolja**kokosovog krema
- **2 kašicice**vanila ekstrakta
- **1 prstohvat**soli
- **1 rukohvat**nane (opcionalno)

Priprema

Pripremimo sastojke.

Kora: Predgrejemo rernu na 160 stepeni C. Sve sastojke za koru stavimo u blender i izblendamo u homogenu

masu. U okruglu tepsiju (23 cm), sa dnom koje se vadi a koju smo obložili pek papirom i malo namastili, sipamo ovu smesu i pecemo oko 10 minuta. Ostavimo da se ohladi.

Oljuštimo avokado, odstranimo koštice i stavimo u ciniju za mikser. Uspemo i sve ostale sastojke, osim želatina i dobro izmiksamo. Agar Agar rastvorimo u 2 kašike vruce vode. Dobro izmešamo da nema grudvica. Dodamo umiksanom filu i miksamo još kratko da se i želatin dobro umeša Sipamo na ohladjenu koru, ostavimo u frižider, najmanje 5 sati ili preko noci.

Kad vadimo iz pleha, nožem pažljivo prodjemo pored ivice i izvadimo cizkejk. Obicno ostane dno tepsije, to ništa ne smeta, cak se lakše sece.

Ovako.

Savet

Ovo je zdrav izkejk u svakom pogledu. Bez brašna, jaja, sira, mleka, putera i sa biljnim želatinom (Agar, Agar). A ukus mu je fantastian. Preporuujem!