

Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

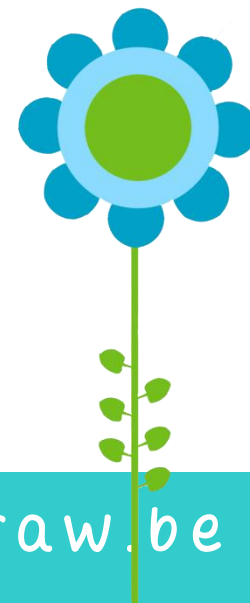
START

Het is nog geen 7u in de ochtend en wie krijgt het dan in haar hoofd om taart te gaan maken?



Ik natuurlijk ... want

- Ik weet dat dit een supersnel recept is
- Dan kan ik straks heerlijk maar gezond snoepen
- Dat kan ik lekker uitpakken met dit recept bij mijn vrienden



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



Dit moet het worden !



www.legallyraw.be

Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

Het stappenplan :

Dag voordien :

week 1 kop noten (amandel, pecan, walnoot, naar keuze)

Stap 1 :

Mix 1 kop noten met 1 kop dadels en verdeel dit over de bodem van een springvorm

Stap 2 :

Leg hierop 1 laagje banaanschijfjes

Stap 3 :

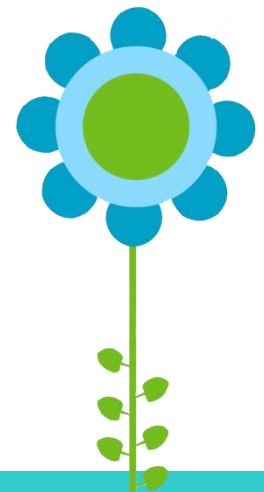
Mix de ingrediënten voor de vulling in de blender en verdeel deze in de springvorm

Stap 4 :

Leg hierop 1 laagje banaanschijfjes

Stap 5 (optioneel) :

Leg hierop een laagje room – kies voor zuivelvrije room zoals kokosroom of rijstroom



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

De ingrediënten :

Korst :

1 à 1.5 kop dadels + 1 à 1.5 kop geweekte noten

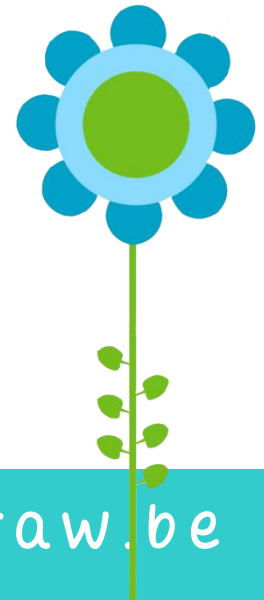
Vulling :

3 avocado's + 100 ml agavesiroop (meer of minder naargelang de rijpheid van de avocado's) + een grote snuf kaneel + 1 opgehoopte eetlepel rauwe cacaopoeder + 1 el kokosolie + een kleine snuf zout + 2 bananen

Room = optioneel

Koop lactosevrije room zoals amandelroom of rijstroom

Of maak je eigen room (zie verderop)



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

1 kop dadels

1 kop noten naar
keuze
(geweekt)

Ingrediënten voor de korst

Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



Mix de dadels met de noten
tot een plakkerige massa

Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



Druk het mengsel in
een springvorm
en beleg met
banaanschijfjes

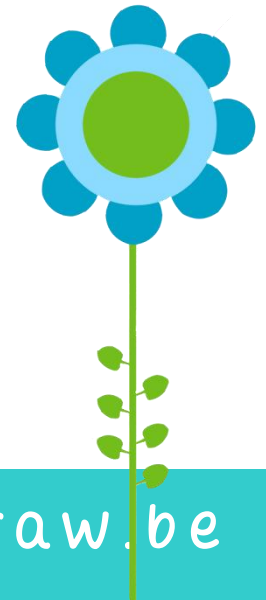


Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

YEP !
De bodem = klaar



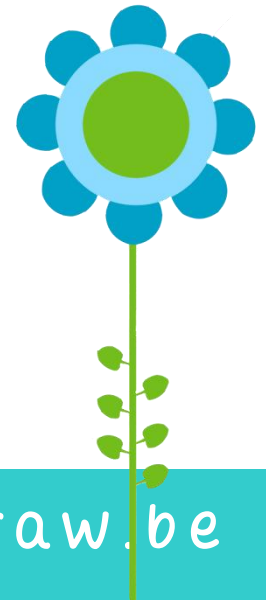
In nog geen 10 minuten



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



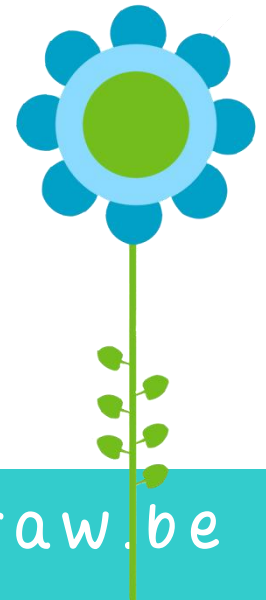
De ingrediënten
voor de vulling



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



Mix in de blender (of hakkertje)



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

Proef het mengsel en zoet eventueel nog wat extra

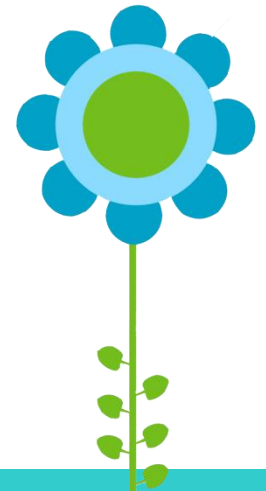
mmm
... vingers aflikken
... mmm



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



De taart is
klaar maar je
kan deze nog
versieren
met room



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

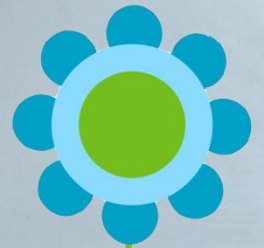


Ook superlekker zonder room



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

Ook superlekker zonder room



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



Ook superlekker zonder room



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



Ook superlekker zonder room



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

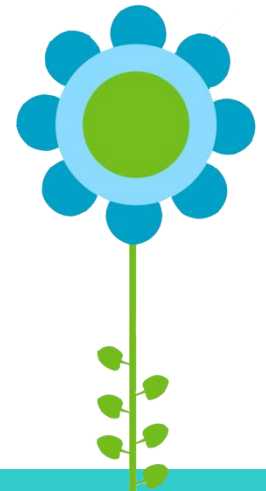
De taart gaat de vriezer in om lekker vast te worden. Wil je ze direct eten, dan is ze na een half uurtje / een uurtje klaar. Maar je kan ze natuurlijk ook veel langer in de vriezer laten en er minstens een half uur voor je ze wil gaan eten er uit halen.

Het feit dat deze taart in de vriezer kan, vind ik geweldig. Ik haal ze er uit, snijd er een flink stuk uit en zet de rest weer terug in de vriezer.

En ik smul ...

Morgen ... ja hoor, dan neem ik weer een stuk.

En ik heb altijd taart voor wie zomaar op bezoek komt.



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

Room



dit merk koop ik in
de natuurwinkel

Kies uit :

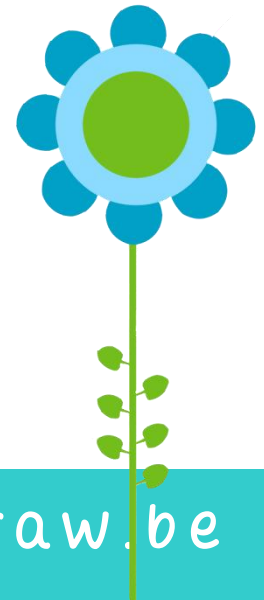
- Gekochte room van rijst of kokos of amandel of soya
- Zelfgemaakte room van cashewnoten of kokos

Cashewnotenroom :

1 kop cashewnoten (geweekt gedurende enkele uurtjes
zodat ze zacht zijn en goed mixen)
40 ml notenmelk (of havermelk, sojamelk)
6 el agave

Kokosroom :

Lees : <http://legallyraw.be/maak-je-eige-kokosroom/>



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



Met zelfgemaakte cashewroom

(p.s. : ik deed wat vanillepoeder van 1 vanilleboon in de room)

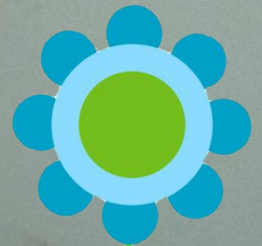


Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



Met zelfgemaakte kokosroom

(p.s. : ik deed een poging om dit met een spuitzak mooi er op te krijgen – helaas is het resultaat niet geweldig)



www.legallyraw.be

Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



Met zelfgemaakte kokosroom

(p.s. : ik deed een poging om dit met een spuitzak mooi er op te krijgen – helaas is het resultaat niet geweldig)

Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



Met gekochte rijstroom



Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept



Met gekochte rijstroom

Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

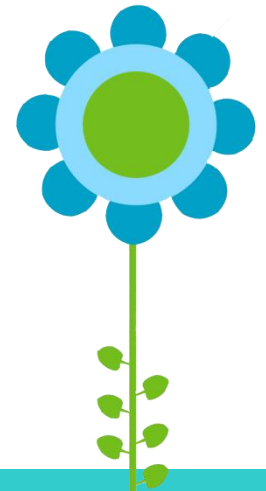


Met gekochte rijstroom

Het waanzinnige banaan chocoladetaart recept

Blijft alleen de afwas nog ...

Met alles klaar 30 minuten later.



Smullen ...

