

## RECEPT från Strong & Healthy Inside out

### **RAW CHOKLADRÖM:** Springform

1 Stor avokado  
2 dl valfri finfördelade nötter (krossa tex i mixer)  
15 dadlar  
3 msk kakao  
½ smält chokladkaka av rörsocker eller hampfrö (vattenbad spis)  
Ev vid smulig smet, 1 tsk smält kokosolja  
Mixa till smet. Fördela i springform

#### Frosting:

ev 1 tsk honung  
1 tsk vaniljpulver  
½ smält chokladkaka  
Smeta ut över undre del  
På med kokosflingor. På med folie. In i frys. Kan ätas fryst. Smakar bäst när den är mindre upptinad. Servera tex med kokosgrädde & bär

### **Demballs**

#### Grund:

1 dl chiafrö  
2 dl valfria nötter  
13 dadlar  
½ smält msk kokosolja

#### Tillval:

½ dl upptinade hallon  
Minst 3 tsk lakritspulver efter tycke

#### Alternativt

Minst 2 msk kakao  
1/3 del färskpressad citron

Rulla bollar. Rulla i kokosflingor.  
In i frys

Enjoy!