







مواد لازم برای پوسته کیک شکلاتی:

1 فنجان گردو خام

1 فنجان انجیر خشک

1 قاشق غذا خوری روغن نارگیل

طرز تهیه:

1. مواد بالا را در غذاساز به مدت 1 دقیقه مخلوط نمایید.
2. بطور یکنواخت مواد مخلوط شده را در قالب کیک پهن نمایید.
3. در حالی که پهن کننده را آماده می نمایید، قالب را در یخچال قرار دهید.

مواد لازم برای کرم کیک شکلاتی خام:

1 فنجان بادام هندی خام خیس خورده

یک سوم فنجان آب

یک سوم فنجان روغن نارگیل آب شده

- یک تکه شکلات تخته ای آب شده (خام یا شکلات تلخ وگان) اگر نداشتید می توانید از یک سوم کره کاکائو آب شده و 2 تا 3 قاشق غذا خوری پودر کاکائو استفاده نمایید
- یک سوم تا یک فنجان شیرین کننده (می توانید از یک سوم شیره افرا یا دو سوم شهد آگاو یا 1 فنجان شیره خرما خام (دستور زیر را ببینید) استفاده نمایید. از یکی از شیرین کننده ها طبق دلخواه خود استفاده نمایید).

\*شیره خرما یک شیرین کننده کاملا طبیعی است که بجای عسل و شهد آگاو در دسرها بکار می رود و حاوی فیبر و مواد مغذی بسیار است. برای تهیه نوع خام آن دستور زیر را ببینید. نوع غیر خام آن را می توانید از فروشگاه های عرضه محصولات گیاهی

بخرید:

طرز تهیه: هسته خرماها را با دست در آورید. سپس خرماها را با کمی آب مخلوط کنید و بتدریج آب بیشتری اضافه نمایید تا زمانی که به قوام دلخواه برسید. معمولا، قوامی مانند عسل برای استفاده بعنوان شیرین کننده در دستورهای غذایی بسیار مناسب است. به مدت یک هفته یا بیشتر در داخل ظرف در دار در یخچال نگه دارید. قند طبیعی داخل خرما به تازه ماندن آن کمک می کند.

طرز تهیه پهن کننده کیک شکلاتی کلاسیک:

1. بادام هندی ها را به مدت 1 تا 2 ساعت در آب خیس کنید. آب را دور بریزید و آنها را با آب سرد بشوئید.
2. بادام هندی ها، آب و شیرین کننده را تا زمانی که نرم و یکنواخت شوند، در مخلوط کن خوب مخلوط نمایید.
3. روغن نارگیل و شکلات را بر روی حمام آب داغ ذوب نمایید.
4. آنها را به بادام هندی های مخلوط شده اضافه کرده و دوباره مخلوط نمایید.
5. خامه تان را بچشید، اگر خیلی شیرین است، کمی پودر کاکائو اضافه نمایید، اگر شیرینی اش کم است، شیرین کننده بیشتری اضافه نمایید.

6. مخلوط را بر روی پوسته کیک که از قبل آماده کرده بودیم، بریزید و دوباره در یخچال قرار دهید تا برای حداقل 4 الی 5 ساعت خود را بگیرد.
7. کیک را در یخچال نگه دارید.



