



مواد لازم برای پایه کیک:

1 فنجان گردو

نصف فنجان خرما، بدون هسته

یک چهارم قاشق چای خوری لوبیای وانیل

کمی نمک

مواد لازم برای رویه و داخل کیک:

2 عدد موز کوچک

6 تا 7 عدد زردآلو

نصف فنجان روغن نارگیل، آب شده (اگر در فروشگاه ها موجود نیست، می توانید خودتان آن را طبق دستور تهیه [کریم نارگیل](#)

[خانگی خام گیاهی](#) درست کنید)

نصف فنجان تکه های ریز نارگیل (در تصویر نشان داده شده است)



طرز تهیه:

گردوها را در دستگاه غذاساز یا خردکن بریزید و دستگاه را روشن نمایید تا کاملاً گردوها ریز شوند. باقی مواد برای پایه کیک را به غذاساز اضافه نمایید و کاملاً مخلوط کنید تا به شکل یک توپ خمیری درآیند.
یک قالب کیک گرد با دیوارهای قابل جدا شدن به اندازه 20 تا 22 سانتی متر بردارید و خمیر را بصورت یک لایه باریک در کف قالب فشار دهید. درحالیکه مواد رویه و داخل کیک را آماده می کنید، قالب را در یخچال قرار دهید.
موزها را پوست بگیرید و خرد کنید. هسته های زردآلوها را در آورید و زردآلوها را خرد کنید. تمام مواد به جز تکه های ریز نارگیل را در دستگاه غذاساز بریزید و مخلوط کنید تا مانند پوره شود. سپس نارگیل را در آن بریزید و به آرامی هم بزنید و مخلوط را در قالب کیک گرد بر روی پایه کیک بریزید.
کیک را در فریزر برای حداقل 2 ساعت قرار دهید تا سفت شود. دیواره های قالب را جدا کنید و کیک را برش بزنید. آن را سرو نمایید و باقیمانده کیک را در فریزر قرار دهید.





