

Datlový mls RAW vegan

na 4 kousky:

136 g datlové pasty

30 g strouhaného kokosu

16 g kakaa

16 g drcených kakaových bobů

2 g sušené pomerančové nebo citronové kůry (koření podle chuti)

nebo

136 g datlové pasty

52 g strouhaného kokosu

12 g kakaa

nebo

146 g datlové pasty

36 g strouhaného kokosu

18 g drcených kakaových bobů

nebo

84 g datlové pasty

66 g strouhaných ořechů

50 g drobně posekaného sušeného ovoce

V mixéru rozdrtíme vše kromě ovocné pasty na hrubý prášek. Ručně pak prohněteme s datlovou pastou. Hmotu pak napěchujeme do obdélníkové krabičky vyložené potravinářskou folií a necháme proležet v chladničce aspoň hodinu, ale raději přes noc. Po proležení vyklopíme na prkénko a ostrým nožem překrojíme na 4 kusy.