Ингредиенты

Большую часть необходимого сейчас можно купить в любом гипермаркете

Остальное - заказать в интернет - гипермаркетах Ozon или Wildberries

Ингредиенты:

- Морковь
- Овсяная мука
- Овсяные хлопья
- Финики (без кожуры и косточек)
- Сироп топинамбура
- Кокосовая стружка
- Грецкий орех
- Изюм

- Кешью
- Какао масло
- Кокосовое масло
- Сиропа топинамбура
- Апельсиновый сок
- Сок лимона или лайма
- Цедра 1 апельсина или эфирное масло Дотерра «Дикий апельсин»

Инструменты

Нам понадобится:

- Стационарный блендер. В идеале мощностью 1500-1700 Вт.

Можно меньше (есть практика и с 800 Вт.), но будет работать он будет медленнее и консистенция будет более крупинчатая. То есть, при покупке ориентируйтесь на свой бюджет, мощность – чем больше-тем лучше, и выбирайте модели с функцией защиты от перегрева

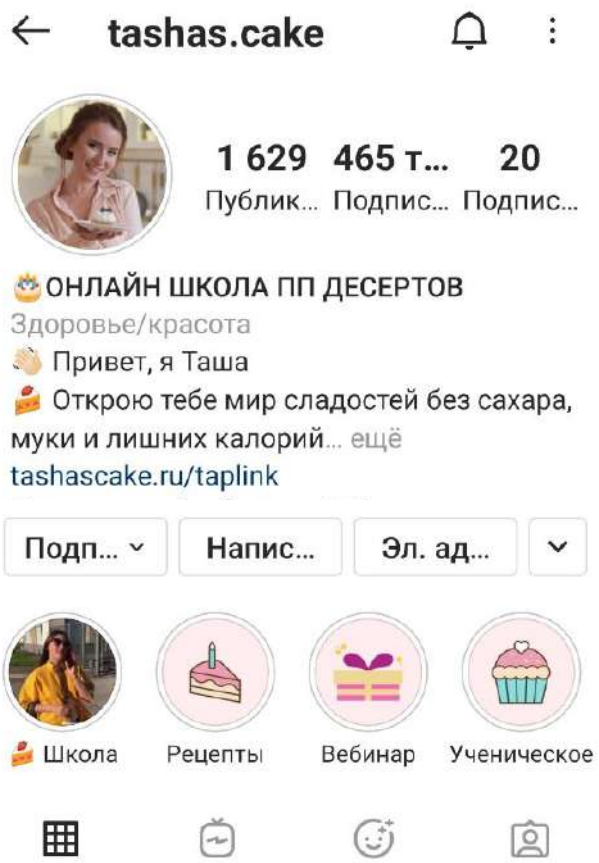
- Блендер с S-образным лезвием + погружная насадка. Чаша желательно объёмом 1500мл
- Разделочные доски – отдельная для какао-продуктов и еще как минимум одна для удобства транспортировки десертов в морозильную камеру
- Пергамент
- Пищевая пленка
- Весы без автоматического выключения
- Форма для сборки (разъемную или кольцо + ацетатная пленка)
- Подложки для торта – при необходимости транспортировки (толщина 1,5-2 мм. На 2-4 см больше диаметра вашей формы
- Силиконовые лопатки (лучшие – из Ikea)
- Ложки
- Терка
- Морозилка и холодильник

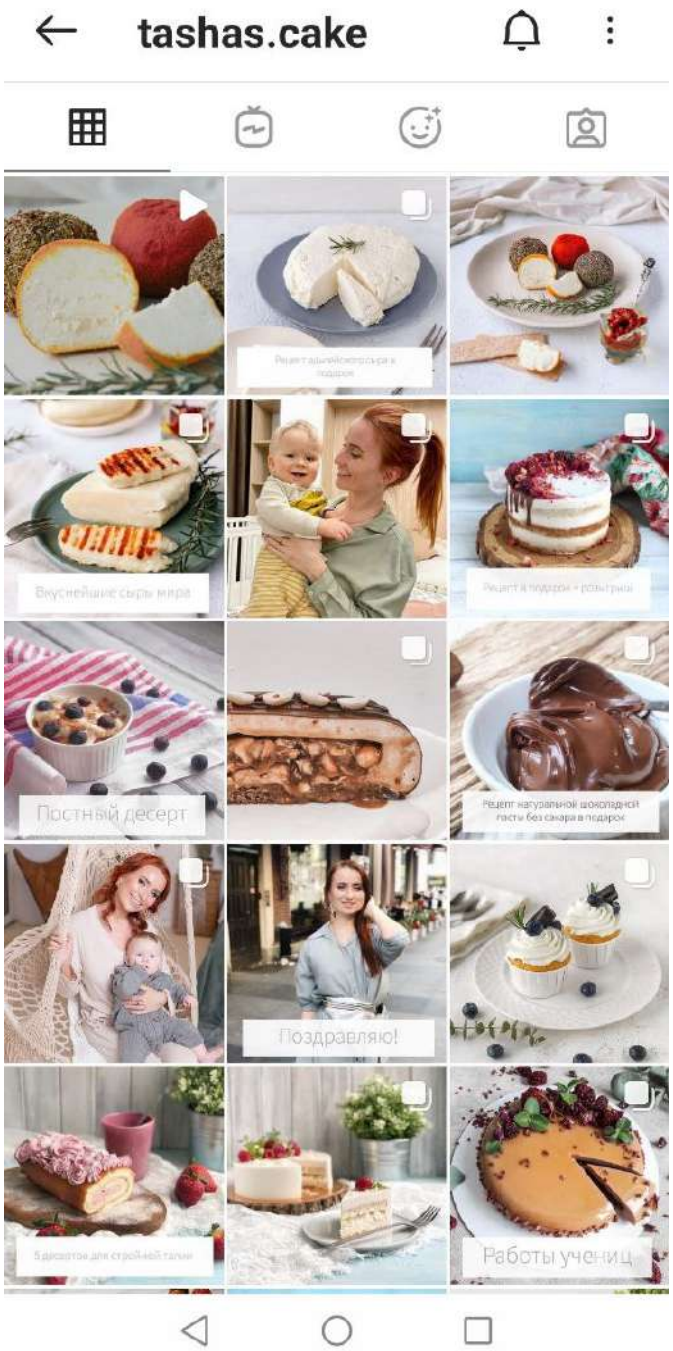
Вы создадите просто фантастический RAW-рецепт, который удивит вас своей питательностью, свежестью и ярким сочетанием вкуса

Tasha's cake school
ОНЛАЙН-ШКОЛА ДИЕТИЧЕСКИХ ДЕСЕРТОВ

Добавляйся к нам в instagram

С нами уже более 400 тыс подписчиков





tashas.cake