

Raw Tropical Cake

基本材料と準備

クラスト：

- ・アーモンド 50g (※1浸水)
- ・デーツ 45g
- ・ココナッツファイン 大さじ1.5

フィリング：

- ・生カシューナッツ 100g (※1浸水)
- ・冷凍マンゴー 100g
- ・パイナップル 40g
- ・ココナッツミルク 70g
- ・ココナッツオイル 30g
- ・メープルシロップ 40g

トッピング：

- ・エディブルフラワー (黄色と紫)
- ・フルーツスライス (お好みで)

※1浸水はたっぷりのお水で5時間浸水させて水気を切っておく

必要な道具：

- ・フードプロセッサー
- ・12cm 丸型 (底取れタイプ)

クラスト作り

- ①材料を混ぜて、フードプロセッサーで1分まぜる
- ②指でつまんで確認 押してまとまる程度の固さに
- ③型に押し付ける 12cmの型にしっかり敷き詰める
- ④冷凍庫へ入れて、次の工程までしっかり冷やす

フィリング作り

- ①材料を全てフードプロセッサーへ入れる
※カシューナッツは必ず浸水したものを使用
- ②なめらかになるまで3分搅拌
※ツヤのある滑らかな状態に
- ③クラストの上に流し入れる
※表面を平らにして整える
- ④冷凍庫で4時間以上冷やす
※しっかり固まるまで冷凍する

