



20 raw bakrecept

utan gluten, mjölk och socker



Jessica Stake



Hej!

Vad kul att du har köpt min receptsamling!

Här har jag samlat mina allra bästa raw food bakrecept. 2012 började jag experimentera med rawfood bak och från och med 2016 har jag egen tillverkning och säljer till privatpersoner och företag. Jag älskar att göra fika och godis på det här sättet. Det gör att jag kan njuta av det goda och samtidigt må bra i kroppen. Dessa bakverk är också så pass mättande att jag känner mig nöjd med en mindre bit. Här finns både enklare bollar och godis och mer avancerade bakverk som biskvier, dammsugare och tårtor. Jag hoppas att du får glädje av recepten.

All kärlek,

Jessica

Tips innan du börjar

- Alla recept ger ett antal på mellan 10-15 bitar. För tårtbitarna blir det 12 bitar om du använder en 24 cm form. Använder du en 20 cm form blir det 10 mindre men högre bitar.
- Läs igenom hela receptet innan du börjar.
- Jag använder en matberedare av märket Braun till samtliga bakverk föutom till tårtfyllningar. Då använder jag en höghastighetsmixer för att få fyllningen riktigt slät.
- Dadlar köper jag färska med kärna. Kom i håg att ta bort kärnorna innan du mixar!
- Jag använder en neutral kokosolja utan lukt och smak för att inte kokossmaken ska ta över.
- Tårtor: När man gör tårtor med cashewnötter finns det en del saker att tänka på för att det ska bli ett bra resultat.
- Först ska man blötlägga cashewnötterna över natten. I recepten är måttangivelsen innan dem blötläggs, dvs i torr form. Täck dem helt med vatten. Dagen efter sköljer du nötterna noga innan du sätter igång.
- Det blir bäst när alla ingredienser till fyllningen har samma temperatur. Så det är bra om de har stått framme i rumstemperatur en stund innan du börjar.
- Kokosoljan värmer du över ett vattenbad så att den blir flytande. Den håller du i sist och det gör inget om den är varm. Är den kallare än övriga ingredienser så stelnar den och det blir klumpar.
- Alla bär ska vara upptinade. När det gäller frysta hallon så rekommenderar Livsmedelsverket att man kokar dem i en minut för att få bort eventuellt norovirus. Vill du ha tårtan helt raw så kan du använda hallonpulver istället, alternativt byta ut mot något annat bär.
- När du har hållt i fyllningen så kan du skaka formen mot köksbänken några gånger för att slå bort luftbubblor.
- Vill du skära tårtan i bitar så är det lättast när den har varit fryst i ca 4 timmar. Sen kan man frysa tillbaka den. Är en tårta helt fryst (mer än 4 timmar) och man ska bjuda på den hel. Då är det bra att antingen tina upp den i rumstemperatur 1-1,5 timmar innan. Alternativt tina den i kylskåp över natten. Blir det bitar över efter att den är upptinad går det bra att frysa tillbaka den. Annars håller den sig i kylskåp 5-7 dagar.

Citron/hallonboll



Ingredienser

3 dl cashewnötter
12 dadlar, mjuka
2 citroner, zesten
3-4 tsk hallonpulver
1 nypa salt
0,5 dl riven kokos + 1 tsk
hallonpulver att rulla i

Gör så här

Riv zesten, dvs det yttersta skalet från citronerna. Kör cashewnötterna till ett fint mjöl i matberedaren. Tillsätt hallonpulver, citrons zest och salt. Kör igen. Tillsätt dadlarna och kör tills det blir en deg som går att forma. Forma till bollar. Blanda kokos och hallonpulver i en skål och rulla sedan bollarna i det.

Lingon/lakritsboll



Ingredienser

3 dl cashewnötter
12 dadlar, mjuka
1,5 msk lakritspulver
0,5 tsk salt
0,5 dl lingonpulver att rulla i

Gör så här

Kör cashewnötterna till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt lakritspulver och salt och kör igen. Tillsätt dadlarna och kör tills det blir en deg som går att forma. Forma till bollar och rulla dem i lingonpulver.

Chokladboll (nötfri)



Ingredienser

2 dl havregryn
0,5 dl riven kokos
2 msk kakaopulver
5 msk mjuk kokosolja
10 dadlar, mjuka
1 krm salt
1 msk kaffe (kan uteslutas)
0,5 dl riven kokos att rulla i

Gör så här

Kör havregryn och kokos till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt kakaopulver och salt och kör igen. Tillsätt dadlar, kokosolja och ev. kaffe och kör tills det blir en deg som går att forma. Forma till bollar och rulla i kokos.

Citron/passionsfruktsbollar



Ingredienser

3 dl cashewnötter
12 dadlar, mjuka
4 tsk passionsfruktspulver
2 citroner, zesten
1 nypa salt
0,5 dl riven kokos att rulla i

Gör så här

Riv zesten, dvs det yttersta skalet från citronerna. Kör cashewnötter till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt passionsfruktspulver, citronzest och salt och kör igen. Tillsätt dadlarna och kör tills det blir en deg som går att forma. Forma till bollar och rulla i kokos

Choklad/apelsinbollar



Ingredienser

3 dl mandel
12 dadlar, mjuka
2 msk kakaopulver
2 msk mjuk kokosolja
2 apelsiner, zesten
1 nypa salt
0,5 dl kakaopulver att
rulla i

Gör så här

Riv zesten, dvs det yttersta skalet från apelsinerna. Kör mandel till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt kakaopulver, apelsinzest och salt. Tillsätt dadlar och kokosolja och kör tills det blir en deg som går att forma. Forma till bollar och rulla i kakaopulver. Obs! Ett tips är att kyla bollarna en stund innan du rullar dem i kakaopulver. Då smälter inte kakaon in i bollarna utan lägger sig utanpå.

Karamell bars



Ingredienser

Botten:

2,5 dl cashewnötter

1 dl riven kokos

1 msk honung

1 msk kokosolja, mjuk

1 nypa salt

Kola:

20 dadlar, mjuka

0,5 dl kokosolja flytande

1 tsk vaniljpulver

1 tsk salt

100 g choklad 70-80%

Gör så här

Kör cashewnötter och riven kokos till finfördelat i en matberedare. Tillsätt honung, salt och kokosolja och kör igen. Är det för torrt tillsätt lite vatten. Tryck ut degen på ett bakplåtspapper till en rektangulär form.

Gör kolan genom att köra dadlar, kokosolja, vaniljpulver och salt en matberedare tills det blir en seg och glansig kola. Bred ut kolan på botten och frys in en timme. Ta ut och skär i bitar. Doppa i smält choklad och ringla över lite extra för ett snyggt mönster.

Blåbärsbauntys



Ingredienser

3,5 dl riven kokos
0,5 dl kokosgrädde
1 msk honung
2 msk mjuk kokosolja
3/4 dl blåbär
100 g choklad 70-80 %

Gör så här

Mixa samtliga ingredienser i en matberedare. Forma till ovala bitar. Stoppa in dem i frysen minst 15 minuter. Doppa dem sedan i smält mörk choklad.

Brownie (nötfri)



Ingredienser

Botten:

2 dl havregryn

2 dl solrosfrön

2 dl riven kokos

6 msk kakaopulver

2 msk mjuk kokosolja

1 krm salt

1 krm vaniljpulver

30 dadlar, mjuka

Glasyr:

16 dadlar, mjuka

4 msk kakaopulver

5 msk kokosolja flytande

0,5 dl vatten

Gör så här

Kör havregryn, solrosfrön och riven kokos till finfördelat i en matberedare. Tillsätt kakaopulver, salt och vaniljpulver och kör igen. Tillsätt dadlarna och kokosoljan och kör tills det blir en deg som går att forma. Klä en rektangulär form med plastfolie eller bakplåtspapper. Tryck ut degen i den.

Gör glasyren genom att mixa samtliga ingredienser till en kräm. Bred på krämen över botten. Frys in en timme och ta sedan ut formen och skär i fyrkanter. Pudra med kakao eller kokos.

Chokladbiskvier



Ingredienser

Botten:

4 dl mandel

2 dl havregryn

1 rågad msk honung

4 msk mjuk kokosolja

2 msk vatten (ev. mer om för
torrt)

1 tsk bittermandelolja

Fyllning:

30 dadlar, mjuka

3,4 dl kakaopulver

1 krm vaniljpulver

1 krm salt

200 g choklad 70-80% att
doppa i

Gör så här

Mixa mandlar och havregryn i en matberedare till finfördelat. Tillsätt övriga ingredienser och mixa igen. Om degen känns för torr och inte går att forma ha i lite mer vatten. Rulla 12 bollar och tryck ut dem till botten. Alternativt kavla ut degen mellan två bakplåtspapper och stansa ut 12 rundlar.

Gör fyllningen genom att mixa samtliga ingredienser i en matberedare. Det ska bli en ganska fast smet så att den går att forma ovanpå bottenarna. Lättast är att forma dadelsmeten till bollar och sedan trycka ut den med händerna ovanpå bottenarna. Frys sedan in dem i minst 15 minuter. Doppa dem sedan i smält choklad.

Snickers



Ingredienser

Botten:

3 dl mandel

1,5 dl jordnötssmör

Ev. 1-2 msk mjuk

kokosolja eller vatten om

det blir för torrt

Fyllning:

25 dadlar

3 msk mjuk kokosolja

1 tsk vaniljpulver

1 nypa salt

1,5 dl rostade jordnötter

200 g choklad 70-80 %

Gör så här

Kör mandel till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt jordnötssmöret och kör igen tills det blir en deg som sitter ihop. Tryck ut degen på ett bakplåtspapper. Forma den till en rektangulär form.

Gör fyllningen genom att köra dadlar, kokosolja, vaniljpulver och salt tills det blir en ganska seg smet, nästan som kola. Bred ut kolan ovanpå botten. Sprid ut de rostade jordnötterna och tryck ner dem i kolan. Ställ in i frysen i en timme. Ta sedan ut den och skär av långa bitar. Doppa sedan bitarna i smält choklad.

Arraksrullar



Ingredienser

2 dl mandel
1 dl cashewnötter
2 dl riven kokos
4 msk kakaopulver
15 dadlar mjuka
1 tsk arraksessens
1 nypa salt
0,5 dl riven kokos+1 tsk
kakaopulver att rulla i

Gör så här

Kör mandel, cashewnötter och kokos i en matberedare till ett fint mjöl. Tillsätt kakaopulver, salt och arraksessens och kör igen. Tillsätt dadlarna och kör tills det blir en deg som går att forma. Forma en lång rulle av degen, skär i bitar och rulla i brun kokos.

Dammsugare



Ingredienser

Grön marsipan:
4 dl mandelmjöl
10 spenatblad, färsk
7 msk lönnsirap

Kakdeg:
2 dl mandel
1 dl cashewnötter
2 dl riven kokos
4 msk kakaopulver
15 dadlar, mjuka
1 tsk arraksessens
1 nypa salt
100 g choklad 70-80%

Gör så här

Gör marsipanen genom att mixa spenatblad och lönnsirap tills spenatbladen blir finfördelade. Sedan häller du över "såsen" i en matberedare tillsammans med mandelmjölet och kör tills det blir en deg. Blir den för kladdig, tillsätt mer mjöl. Lägg över degen mellan två bakplåtspapper och kavla ut den till lagom tunt.

Kör mandel, cashewnötter och kokos i en matberedare till ett fint mjöl. Tillsätt kakaopulver, salt och arraksessens och kör igen. Tillsätt dadlarna och kör tills det blir en deg som går att forma. Forma en lång rulle av degen, skär i bitar. Ta en bit i taget och rulla in den i grön marsipan. Ställ dem kallt en stund och doppa sedsan ändarna i smält choklad.

Kanelbullar



Ingredienser

Botten:

1 dl havregryn

1,5 dl mandelmjöl

5 dadlar, mjuka

2 tsk kanel

1 msk kokosolja, flytande

1 msk vatten

Fyllning:

4 dadlar

0,5 dl russin, blötlagda

1 msk kokosolja, flytande

3 msk vatten

1,5 tsk kanel

0,5 tsk kardemumma

0,5 dl hackade mandlar att

strö över

Gör så här

Kör havregryn och mandelmjöl till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt kanel och kör igen. Tillsätt dadlar, kokosolja och vatten och kör tills det blir en deg som går att kavla ut. Kavla ut mellan två bakplåtspapper.

Gör fyllningen genom att mixa eller köra i matberedare till en kräm. Bred ut krämen på botten. Rulla försiktigt ihop och frys in 30 minuter. Ta ut rullen och skär i bitar. Lägg bullarna i formar och strö över hackade mandlar.

Chokladbitar lakrits/havssalt



Ingredienser

2 dl cashewnötter
12 dadlar, mjuka
0,5 dl choklad 70-80%
(eller kakaomassa)
2 tsk lakritspulver
2 krm salt

Gör så här

Smält chokladen över ett vattenbad. Kör cashewnötterna till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt lakritspulver och salt och kör igen så att det blandar sig väl. Tillsätt dadlarna och kör igen. Låt matberedaren gå på låg hastighet och håll i den smälta chokladen. Forma degen på ett bakplåtspapper till en rektangulär form. Ställ in den i frysen en stund och ta sedan ut den ock skär i bitar. Toppa med flingsalt.



2 servings



15 minutes

Choklad/jordnötssgodis



Ingredienser

1 dl kokosolja, flytande
0,5 dl kakaopulver
3-4 msk lönnssirap
2 msk jordnötssmör

Gör så här

Smält kokosoljan över ett vattenbad. Blanda i övriga ingredienser och häll upp i formar. Lägg i några salta jordnötter och ställ in kallt så att dem stelnar.

Chokladbit med jordnötsskola



Ingredienser

Botten:

3 dl havregryn
3/4 dl kakaopulver
0,5 dl kokosolja
16 dadlar, mjuka
1 nypa vaniljpulver
1 nypa salt

Fyllning:

10 dadlar
1 dl jordnötssmör
3 msk kokosolja, mjuk
1 nypa salt
0,5 dl rostade jordnötter
50 g choklad 70-80%

Gör så här

Kör havregryn till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt kakaopulver, vaniljpulver och salt och kör igen. Tillsätt dadlarna och kokosoljan och kör tills det blir en formbar deg. Klä en rektangulär form med plastfolie eller bakplåtspapper och tryck ut degen i den.

Gör fyllningen genom att köra dadlarna, jordnötssmöret, kokosoljan och saltet i matberedaren tills det blir som en seg kola. Bred ut kolan över botten och frys in i en timme. Ta ut formen, lägg över degen på en skärbräda och skär i rutor. Ringla över smält choklad och toppa med hackade jordnötter.

Citron/hallontårta



Ingredienser

Botten:

- 3,5 dl cashewnötter
- 3 dl riven kokos
- 15 dadlar, mjuka
- 1 msk citronzest

Fyllning citron:

- 3 dl cashewnötter, blötlagda
- 0,5 -1 dl vatten
- 3-4 msk citronjuice
- Citronzest från 2 citroner
- 1-2 msk lönsirap
- 0,5 tsk gurkmeja
- 1 dl kokosolja, flytande

Fyllning hallon:

- 3 dl cashewnötter, blötlagda
- 0,5-1 dl vatten
- 1 msk citronjuice
- 1-2 msk lönsirap
- 1,5 dl hallon * eller 3/4 dl hallonpulver
- 0,5 krm vaniljpulver
- 1 dl kokosolja, flytande

Gör så här

Kör cashewnötter och kokos till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt citronzest och kör igen. Tillsätt dadlarna och kör tills det blir en deg som håller ihop. Ta en springform (24 eller 20 cm) och klipp ut en rundel bakplåtspapper som du sätter i botten. Kanterna kan du smörja med lite kokosolja. Tryck ut degen i formen.

Fyllningen:

Skölj de blötlagda cashewnötterna i ett durkslag. Mixa cashewnötterna med vatten, citronjuice och lönsirap i en stark mixer. Tillsätt citronzest och gurkmeja och kör igen. Om det blir för tjockt tillsätter du mer vatten, lite i taget. Tillsätt den flytande kokosoljan och mixa tills det blir helt slätt. Smaka av och justera sötman och syran till din smak. Häll över krämen på botten men spara 0,5 dl till dekoration. Frys in i två timmar. Gör hallonfyllningen på samma sätt som ovan. Ta ut formen och häll hallonfyllningen ovanpå. Ta nu citronfyllningen som du sparade och klicka ut på hallonfyllningen. Dra med en tandpetare till ett fint mönster. Frys in igen.

*Koka hallonen i en minut enligt rekommendation från Livsmedelsverket.

Blåbär/hallontårta



Ingredienser

Botten:

5 dl mandel
3 msk kakaopulver
20 dadlar, mjuka
1 krm salt

Fyllning blåbär:

3 dl cashewnötter, blötlagda
0,5-1 dl vatten, ev mer
1,5 dl blåbär
1 msk citronjuice
1-2 msk lönnsirap
1 dl kokosolja, flytande

Fyllning hallon:

3 dl cashewnötter, blötlagda
0,5-1 dl vatten
1 msk citronjuice
1-2 msk lönnsirap
1,5 dl hallon * eller 3/4 dl hallonpulver
0,5 krm vaniljpulver
1 dl kokosolja, flytande

Gör så här

Kör mandel till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt kakaopulver och salt och kör igen. Tillsätt dadlarna och kör tills det blir en deg som håller ihop. Ta en springform (24 eller 20 cm) och klipp ut en rundel bakplåtspapper som du sätter i botten. Kanterna kan du smörja med lite kokosolja. Tryck ut degen i formen.

Fyllningen:

Skölj de blötlagda cashewnötterna i ett durkslag. Mixa alla ingredienser förutom kokosoljan i en stark mixer. Om det blir för tjockt tillsätter du mer vatten, lite i taget. Tillsätt den flytande kokosoljan och mixa tills det blir helt slätt. Smaka av och justera sötman och syran till din smak. Häll över krämen på botten. Frys in i minst två timmar. Gör hallonfyllningen på samma sätt som ovan. Ta ut formen och häll hallonfyllningen ovanpå. Skaka formen för att få bort luftbubblor. Frys in igen.

*Koka hallonen i en minut enligt rekommendation från Livsmedelsverket.

Tiramisu



Ingredienser

Botten:

5 dl mandel
18 dadlar, mjuka
2 msk starkt kaffe
1 nypa salt

Kex:

2,5 dl havregryn
6-8 dadlar, mjuka
2 msk starkt kaffe
1 nypa salt

Vaniljkräm:

6 dl cashewnötter, blötlagda
3 dl vatten
4-5 msk lönnsirap
2,5 tsk vaniljpulver
2 dl kokosolja, flytande

Gör så här

Kör mandel till ett fint mjöl i en matberedare. Tillsätt kaffe och salt och kör igen. Tillsätt dadlar och kör tills det blir en deg som håller ihop. Tryck ut degen i en rektangulär form klädd med plastfolie eller bakplåtspapper.

Kexen: Kör havregryn till finfördelat i en matberedare. Tillsätt kaffe och salt och kör igen. Tillsätt dadlar och kör tills degen går att forma. Forma till avlånga kex.

Fyllningen: Mixa cashewnötter, vatten, lönnsirap och vaniljpulver i en stark mixer till en slät kram. Tillsätt den flytande kokosoljan och mixa helt slätt. Smaka av och justera om det behövs. Häll över lite av krämen på botten. Placera ut kexen och häll sedan över resterande vaniljkräm. Frys in i minst 4 timmar. Ta ut, skär i bitar och pudra med kakaopulver.

Choklad/avokadotårta (nötfri)



Ingredienser

Botten:

- 2 dl havregryn
- 1 dl riven kokos
- 17 dadlar, mjuka
- 1 tsk kanel
- 3 msk kokosolja, mjuk
- 1 nypa salt

Fyllningen:

- 4 stora avokado
- 0,5 dl kakaopulver
- 4 dadlar, mjuka
- 2 msk lönnsirap
- 1 kram salt
- 1 dl kokosolja, flytande

Gör så här

Kör havregryn och kokos finfördelat i en matberedare. Tillsätt kanel och salt och kör igen. Tillsätt dadlar och kokosolja och kör tills det blir en formbar deg. Klä en 20 cm springform med bakplåtspapper och tryck ut degen ända upp mot kanterna.

Gör fyllningen genom att mixa alla ingredienser förutom kokosoljan nästan helt slätt. Tillsätt den flytande kokosoljan och mixa helt slätt. Häll smeten över botten och frys in i minst 3 timmar.

Tips: Även gott att ha i 2 msk apelsinzest och juice.