



עוגת גבינה קרם בננה טבעונית

תחתית:

- 1 כוס אגוזי פקאן גולמיים
- 10 תמרים מדג'ול גדולים מגולענים
- 1/4 כפית מלח הימלאיה או ים
- קורט קינמון

מילוי:

- 3 בננות בשלות
- 1/4 כוס אגוזי קשיו גולמיים (מושרה למשך הלילה ואז נשטף)
- 7 כפות שמן קוקוס מומס
- 1/4 כוס סירופ מייפל
- 2 כפות מיץ לימון
- 1 כף תמצית וניל אמיתית
- 1/4 כפית מלח הימלאיה או ים

הוראות:

1. מערבבים יחד את מרכיבי התחתית במעבד מזון עד לאיחוד. (אם זה לא מתאחד מספיק, הוסיפו עוד מספר תמרים.)
2. מהדקים היטב את תערובת התחתית לתבנית קפיצית משומנת.
3. שמים את כל מרכיבי המילוי בבלנדר מהיר ומערבבים עד לקבלת מרקם חלק מאוד. יוצקים את המילוי על התחתית.
4. מכסים ומקפיאים במשך לילה.
5. מניחים להפשיר בטמפרטורת החדר למשך כ-15 דקות לפני שפורסים בסכין חמה. ניתן לפרוס חתיכות בננה על גבי כל מנה, אך אל תקפיאו את פרוסות הבננה.
6. פורסים, מכסים ומקפיאים מחדש את כל הפאי שנותר.

בבריאות ופטאיות,

מ'ד'י