

עוגת אננס "לא הפוכה" (טבעונית, ללא דגנים, ללא סוכר מעובד)

רכיבים:

- נתחי אננס טריים (רק טריים, לא משומרים!) חתוכים לריבועים בגודל 2.5 ס"מ (ללא הליבה הקשה ללעיסה!) - מספיק כדי לרפד תחתית תבנית פאי עגולה.
- 2.5 כוסות קמח שקדים
- 2.5 כפות קמח טפיוקה
- 1 כף זרעי פשתן זהובים טחונים
- קורט מלח הימלאיה או מלח ים
- ½ כוס שמן זית
- 1 כוס סירופ מייפל
- 2 כפות מים
- 2 כפות מיץ לימון
- 1 כפית תמצית וניל טהורה
- ½ כוס שקדים קצוצים לפיזור

הוראות:

1. מחממים את התנור ל-180C ומשמנים תבנית פאי עגולה בגודל 22-25 ס"מ.
2. מפזרים את נתחי האננס הטרי באופן שווה על תחתית התבנית. מניחים בצד.
3. בקערת מיקסר מערבבים יחד את הקמחים, זרעי הפשתן הטחונים והמלח.
4. מוסיפים את שמן הזית, סירופ המייפל, המים, מיץ הלימון והווניל ומערבבים עד שנוצרת בלילה אחידה.
5. יוצקים את הבלילה על נתחי האננס ומחליקים עם מרית.
6. מפזרים על הבלילה באופן אחיד את השקדים הקצוצים.
7. אופים 70 דקות עד להזהבה קלה, בודקים מדי פעם כדי לוודא שחלק העליון של העוגה לא נשרף.
8. מוציאים מהתנור ומצננים לפחות 10 דקות, למרות הרצון להתחיל כבר לאכול.
9. העוגה הזו לא ממש פורסת - היא יוצאת די רכה. אם יישאר משהו, יש לשמור במקרר - זה טעים גם קר ☺.

בבריאות ובטעימות,

מינדי