

# AS RECEITAS DO MERCADO

com  
Saphir Cristal



## VEGAN "NO CHEESE" CAKE

Receita sem ovos, gluten e laticínios.

### Ingredientes :

125 g castanhas do Pará e ou  
mistura de nozes  
4 tâmaras Medjool grandes  
(ou 8 normais)  
1 colher de sopa de côco ralado  
1 pitada de sal (Himalaias)

### Creme Recheio :

200 g de cajus  
Sumo de 1 limão  
3 colheres de mel  
3 colheres de óleo de côco  
virgem  
Sementes de uma vagem de  
baunilha ou 1/2 colher de chá  
de essência de baunilha

### Cobertura de framboesa :

100g de framboesas  
congeladas  
30g de açúcar (côco,  
mascavado e ou cristal)

### Preparação

1. Colocar as nozes, tâmaras e sal no processador, triturar até obter uma pasta homogénea (mantendo ainda alguns pedacinhos de nozes). No fim envolver o côco ralado, reservar.
  2. Colocar este preparado numa forma amovível (±19x8cm) forrada com papel vegetal e pressionar até todo o fundo estar coberto.
  3. Em seguida triturar todos os ingredientes do creme recheio, até obter uma pasta lisa e cremosa. Pode colocar um pouco de água caso o creme esteja muito duro. Retirar e espalhar uniformemente o creme recheio por cima da base. Colocar no congelador aprox. 30 min. No caso de necessitar de suavizar a massa poderá adicionar 1 colher de chá de água
  4. Entretanto, triturar a framboesa congelada (e ou outro fruto congelado a gosto, como morangos, mirtilos ou até mesmo banana) adicionar açúcar a gosto e por último espalhar por cima do recheio que entretanto já se encontra mais sólido, reservar no congelador no mínimo durante 2h.
  5. Deve retirar a tarte do congelador 30 minutos antes de servir, decorar com flores comestíveis e ou outra decoração a gosto e bom apetite!
- Confecção: 20 min. + 2 horas congelador e serve 8.



MERCADO  
BOM SUCESSO  
URBAN CONCEPT

[facebook.com/saphir.cristal](https://facebook.com/saphir.cristal) | [traposcomhistorias.blogspot.pt](https://traposcomhistorias.blogspot.pt)