



RECEPTA: MONA SALUDABLE (A L'ESTIL CARROT CAKE)

INGREDIENTS:

- 200g de pastanagues
- 150g de farina de blat integral o d'espelta
- 4 ous
- 8 dàtils
- 50g d'oli de coco verge
- 5g de llevat en pols
- ½ cullerada de cafè de nou moscada
- ½ cullerada de cafè de canyella en pols
- 1 pessic de sal
- 50g de nous

Per la cobertura de xocolata:

- Xocolata mínim 70% de cacau
- Oli de coco verge
- Làmines de pastanaga
- Ametlla laminada torrada

ELABORACIÓ:

1. Treu els pinyols dels dàtils i deixa'ls una nit en remull.
2. Afegeix-los en un bol amb una mica d'aigua i tritura'ls fins a aconseguir una textura de puré.
3. En un vol apart, bat els ous i afegeix-los al triturat de dàtil i barreja bé.
4. Renta, pela i ratlla la pastanaga i afegeix-la a la mescla anterior. Torna a batre.
5. Afegeix l'oli de coco i remena altre cop.
6. Tamisa la farina i afegeix-la, a poc a poc, a la mescla sense deixar de batre.
7. Incorpora la sal, la canyella i la nou moscada.
8. Trosseja les nous i afegeix-les a la mescla.
9. Pre-escalfa el forn a 180°.
10. Introdueix la mescla en un motlle i cou-la al forn durant 30 minuts a 180°.

COBERTURA:

- 1-Trosseja la xocolata negra en un bol i afegeix-hi una cullerada de postres d'oli de coco verge.
- 2-Desfés la xocolata al microones (revisa-la cada 20 segons perquè no se't cremi).
- 3-Escampa la xocolata per sobre la mona.
- 4-Amb el pelador, fes tires de pastanaga que et poden servir per decorar per sobre la xocolata en forma de flor o d'espiral.
- 5-Reparteix un pessic d'ametlla laminada torrada per sobre la cobertura de xocolata per potenciar la textura cruixent de la cobertura.
- 6-Decora amb les plomes de colors que més t'agradin

Bon profit!