



Vegan μπάρες λεμονιού

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

120''

Χρόνος
Αναμονής

30'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε σε ένα [μπολ](#) τα κάσιους, προσθέτουμε βραστό νερό μέχρι να καλυφθούν, και τα αφήνουμε να μουλιάσουν για 2 ώρες.
- Στραγγίζουμε τα κάσιους.

Για τη βάση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170° C στον αέρα.
- Βάζουμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια τη βρόμη, τα αμύγδαλα, και χτυπάμε μέχρι να διαλυθούν.
- Προσθέτουμε το λάδι καρύδας, τους χουρμάδες, το αλάτι, και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα [ταψί](#) 20x20 εκ. που έχουμε καλύψει με λαδόκολλα.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 10 λεπτά.

Για την κρέμα

- Βάζουμε τα κάσιους στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια και τα χτυπάμε μέχρι να διαλυθούν εντελώς.
- Βάζουμε σε ένα μπολ τον χυμό λεμονιού, το κορν φλάουρ, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να διαλυθεί το κορν φλάουρ.
- Ρίχνουμε το μείγμα του χυμού στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια και προσθέτουμε την κρέμα καρύδας, το εκχύλισμα βανίλιας, το σιρόπι αγαύης, τον κουρκουμά, το ξύσμα λεμονιού και το αλάτι.
- Χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους.
- Μεταφέρουμε το μείγμα στο ταψί με τη βάση και ψήνουμε στον φούρνο για 20 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- Τοποθετούμε από πάνω τα φρούτα, πασπαλίζουμε με το ινδοκάρυδο και διακοσμούμε με φύλλα δυόσμου.
- Κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.

Tip

Συστατικά

- 150 γρ. κάσιους

Για τη βάση

- 100 γρ. βρόμη
- 170 γρ. αμύγδαλα, ωμά
- 50 γρ. λάδι καρύδας
- 70 γρ. χουρμάδες, απυρήνωτοι
- 1 πρέζα αλάτι

Για την κρέμα

- 120 γρ. χυμό λεμονιού
- 10 γρ. κορν φλάουρ
- 200 γρ. κρέμα καρύδας
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 40 γρ. σιρόπι αγαύης
- 2 κ.γ. κουρκουμά, σε σκόνη
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 πρέζα αλάτι

Για τη σύνθεση

- 50 γρ. μαύρα μούρα (blackberries)
- 50 γρ. σμέουρα (raspberries)
- 10 γρ. ινδοκάρυδο
- φύλλα δυόσμου

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

511 Θερμίδες (kcal)	38.0 Λιπαρά (γρ.)	16.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
26%	54%	80%	10%
13.0 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.15 Αλάτι (γρ.)
14%	24%	27%	3%