

# TARTA ŚLIWKOWA BEZ PIECZENIA

Składniki na 8 porcji:

## Spód:

- 120 g orzechów nerkowca
- 30 g migdałów
- 3 suszone daktyle
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki wody

## Masa:

- 300 g śliwek
- 80 g płatków owsianych  
(nie błyskawicznych)
- 3 suszone daktyle
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżeczka cynamonu

**Dla posiadaczy  
planu żywieniowego**

**1 porcja to:  
197 kcal**

**0,25 porcji prod.  
zbożowych  
0,75 porcji tłuszczów  
0,75 porcji owoców**

## Do przyozdobienia:

- 70 g borówki amerykańskiej
- 60 g malin
- 60 g jeżyn

- wszystkie składniki spodu blendujemy do uzyskania plastycznej masy  
- masą wylepiamy formę na tartę wyłożoną np. papierem do pieczenia  
i odstawiamy

- wszystkie składniki masy oprócz nasion chia blendujemy  
- dodajemy nasiona chia i dokładnie mieszamy  
- wykładamy na wcześniej przygotowany spód  
- ozdabiamy, np. borówkami, malinami, jeżynami  
- odstawiamy do lodówki na 2 godziny