




Wegański makowiec japoński

 Zielenina

Polecane na: [ciasta](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 75 min

 1 porcja

Składniki:

mak niebieski - 450 g
orzechy włoskie - 30 g
migdały blanszowane - 60 g
orzechy nerkowca - 50 g
morele suszone - 60 g
daktyle suszone - 60 g

śliwki kalifornijskie suszone - 100 g
jabłka obrane i pokrojone na kawałki - 500 g
wanilia sproszkowana - 1 łyżeczka
olej kokosowy bezwonny - 3 łyżka
słodzik - syrop klonowy, z agawy (opcjonalnie) - 1-3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mak zalewamy wrzątkiem, mieszamy i odlewamy śmieci, które pływają po powierzchni wody. Robimy tak jeszcze dwa razy. Na koniec zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do namoczenia na 2-3 godziny. Podobnie moczymy orzechy i suszone owoce ale już krócej ok. godziny. Orzechy włoskie możemy obrać ze skórki, jest ona nieco gorzkawa, ale nie trzeba koniecznie tego wykonywać.

KROK 2: Mak przekładamy na sitko i odsączamy, Owoce i orzechy odsączamy.

KROK 3: Mak mielimy pierwszy raz sam, drugim razem mielimy mak na przemian z owocami suszonymi i orzechami. Trzeci raz mielimy.

KROK 4: Jabłka ścieramy na grubych oczkach, olej kokosowy rozpuszczamy w kąpieli wodnej (lub lekko podgrzewamy do rozpuszczenia).

KROK 5: Mak mieszamy z jabłkami, olejem kokosowym i wanilią oraz jeśli chcemy to dodajemy w tym momencie jakiś słodzik.

KROK 6: Przekładamy masę do keksówki

wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. godzinę. Dobrze smakuje na ciepło jak i na zimno.