



ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ:

250gr μπισκότα digestive ολικής
άλεσης χωρίς ζάχαρη
60gr καρύδια
200gr απύρηνους χουρμάδες
15ml κονιάκ
1 κ.γ κανέλα
1/2 κ.γ σκόνη γαρύφαλλο
1/2 κ.γ σκόνη μοσχοκάρυδο
1/2 κ.γ σκόνη τζίντζερ
Ξύσμα απο ένα πορτοκάλι
20gr κακάο
50ml μέλι ή μελασα

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ:

400gr κουβερτούρα >70%
περιεκτικότητας σε κακάο
150gr φιστικοβούτυρο
50gr μέλι ή μελασα



ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΤΑΡΤΑ

1. Αλέθεις στο multi σε χοντρά κομμάτια τα μπισκότα και τα καρύδια
2. Μουλιάζεις για λίγα λεπτά σε ζεστό νερό τους χουρμάδες και έπειτα τους αλέθεις στο multi
3. Τοποθετείς όλα τα υλικά για την βάση σε ένα μπολ και ανακατεύεις
4. Προσθέτεις το μείγμα της βάσης σε μια φόρμα στρογγυλή με αποσπώμενη βάση την οποία πρώτα έχεις αλείψει με λίγο ελαιόλαδο, πιέζεις με ένα κουτάλι ώστε να τοποθετηθεί ομοιόμορφα το μείγμα και στην συνέχεια την βάζεις για περίπου 2 ώρες στην κατάψυξη
5. Λίγο πριν αφαιρέσεις την φόρμα από την κατάψυξη λιώνεις σε μπεν μαρι την κουβερτούρα, έπειτα προσθέτεις όλα τα υλικά της επικάλυψης και ανακατεύεις
6. Αφαιρείς την φόρμα από την κατάψυξη και ρίχνεις το μείγμα της επικάλυψης πάνω από την βάση
7. Βάζεις την φόρμα στην κατάψυξη για άλλες 2 ώρες περίπου, κόβεις την τάρτα σε λεπτά κομμάτια και έπειτα την διατηρείς στην συντήρηση

**KEEP
EAT
HEALTHY**