



## Susannes Heidelbeer-Pfirsich-Torte

### Zutaten (26er Springform):

#### Boden:

- 100 g Erdmandelmehl
- 150 g gemahlene Haselnüsse (Datteln)
- Yacon-Sirup (oder Alternative)

#### 1. Füllung:

- 500 g Heidelbeeren
- 2 EL Mandelmus
- 1 EL Yacon-Sirup
- 4 EL flüssiges Kokosöl
- 3 EL Lecithin

#### 2. Füllung.

- 3 Pfirsiche
- 400 g Rote Johannisbeeren
- 2 EL Mandelmus
- 4 EL flüssiges Kokosöl
- 3 EL Lecithin
- 1 EL Yacon-Sirup



### Zubereitung:

Den Boden in einer Küchenmaschine mit S-Messer bereiten. Nur so viel Datteln und Süße zufügen bis ein Teig entsteht, den man auswälgen kann - also nicht zu krümelig und nicht zu „bappig“. Im Normalfall braucht es nicht mal Datteln, sondern einfach nur etwas Flüssigsüße. Den Teig auf zwei Teile aufteilen - eine für den Boden, die andere für eine Zwischenschicht.

Den Boden der Springform mit Backpapier auskleiden und den Tortenboden einbringen.

Für die erste Füllung alle Zutaten feincremig pürieren, auf den Boden geben, glatt streichen und kalt stellen.

In der Zwischenzeit die zweite Hälfte des Teiges auswälgen und (falls gewünscht) Marzipan vorbereiten.



Die Zwischenschicht(en) auftragen.

Die zweite Füllung ebenso bereiten und auf der Torte gleichmäßig verteilen.  
Das Ganze über Nacht kalt stellen.

Nach Belieben am nächsten Tag dekorieren und geniessen!

Tipps:

Ich arbeite gern mit Yacon-Sirup, weil er nicht ganz so süß ist, immense gesundheitliche Vorteile hat und trotzdem seinen Sinn und Zweck erfüllt. Ihr könnt aber natürlich auch jedes andere flüssige Süßungsmittel oder auch Dattelpaste verwenden - ganz wie es euch beliebt!

Marzipan: Muss man nicht, kann man aber! Es schmeckt herrlich, wenn es zwischendurch noch eine cremige Schicht hat. Rohveganes Marzipan lässt sich simpel herstellen aus aktivierten, rückgetrockneten Mandeln, fein gemahlen und mit Flüssigsüße verknetet, bis eine Marzipanmasse entsteht.

Mega-lecker! Man darf da auch gern noch mit Aromen spielen...Zitronensaft z.B, Orange, Walnuss oder verschiedenen Gewürzen.

Saison:

Die ist natürlich für die angegebenen Zutaten recht begrenzt, aber das funktioniert auch mit so ziemlich allem anderen Obst.

Probiert doch mal die Kombi Zwetschge - Birne oder Schoko-Orange.





## Nordisch Rohs Raw Chocolate Brownies

### Zutaten:

#### Teig:

300 g Walnüsse  
100 g Datteln  
50 g Rosinen  
20 g Kakao, 3 EL  
1 fingerkuppengroßes Stück einer Vanilleschote oder 1 TL Vanillepulver  
etwas Wasser

#### Topping:

5 Datteln (frisch oder eingeweicht)  
50 g Kokosöl  
20 g Kakao  
etwa 50 ml Wasser



### Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig in einem Mixer zu einer klebrigen, aber noch bröseligen Masse verarbeiten. Der Teig darf ruhig ein bisschen „stückig“ sein, aber nicht zu sehr. Damit der Mixer mitmacht, braucht man etwas Feingefühl, das heißt, Masse kurz mixen, dann mit einem Kuchenschaber umschichten, wieder mixen. Sonst tritt unten bereits Öl aus und oben wurde noch nichts gemixt. Also nicht zu hektisch zubereiten! ☒ Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und fest drücken. Ich nehme eine Auflaufform (ca. 17 x 28 cm). In den Kühlschrank stellen.

Für den Belag Kokosöl sanft schmelzen (das tut es bereits bei 24 Grad!) und mit den anderen Zutaten zu einer glatten Masse mixen. Gleichmäßig über den Teig geben und wieder in den Kühlschrank stellen. 2-3 Stunden härten und durchziehen lassen bis alles schön fest ist. Dann in Stücke schneiden und servieren.

Hinweis: Teig und Belag abschmecken und evtl. mit etwas mehr Datteln süßen!



## Florian Sauers Haselnuss Maca Schoko Chia Pudding

### Zutaten:

60 g Chiasamen  
10 g Rohkakaopulver (z.B. von Pure-Raw oder Keimling)  
10 g Macapulver (z.B. von Pure-Raw, Keimling oder Govinda)  
Kokosblütenzucker nach Bedarf (da eventuell die Nussmittel gesüßt ist)  
Msp. gemahlene Vanille  
Prise Salz



### Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Chiasamen im Blender mixen.  
Dann die Chiasamen unter Rühren mit einem Schneebesen in die Flüssigkeit rieseln lassen und etwa ½ - 1 Minute rühren, um Klümpchen zu vermeiden.  
30 Minuten stehen lassen und immer wieder umrühren, bis die Samen gleichmäßig ohne Klümpchen aufquellen.

Am Abend zuvor zubereitet hat der Pudding genau die richtige Konsistenz und den richtigen Biss.

Tipp!

Auf 1 Volumenteil Chiasamen kommen immer 6 Volumenteile Flüssigkeit.  
Je mehr Chiasamen, umso dicker die Konsistenz.