

FRÜHLINGSTÖRTCHEN ROH VEGAN



ROHKOST

leicht gemacht



ZUBEREITUNG

Boden herstellen

- Kokosraspeln und Haferflocken im Blender zu Mehl mahlen
- Mehle mit Datteln, Aprikosen, Vanille und dem Saft einer Zitrone im Mixer zu Teig verarbeiten
- wenn der Teig zu trocken ist, etwas Wasser dazugeben
- Den Teig in die Backform füllen und andrücken

Creme herstellen

- Cashewkerne 2 Std einweichen dann mit Mandelmilch, Agavendicksaft, Vanille, Saft und Abrieb einer Zitrone, Saft 1/2 Limette zu einer homogenen Creme mixen
- Kokosöl einfließen lassen und zum Schluss Sonnenblumenlecithin unter mixen
- Creme auf den Boden verteilen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen

Frühlingstorte Torte dekorieren

- Die festgewordene Torte aus dem Kühlschrank holen
- mit Liebe nach Lust und Laune dekorieren

ZUTATENLISTE

FÜR DEN BODEN

- 150g Kokosraspel
- 150g Haferflocken
- 200g Datteln, weich
- 60g Aprikosen
- 1 Saft einer Zitrone
- 1 msp. Vanille
- 1-2 El Wasser (eventuell)

FÜR DIE CREME

- 200g Cashews
- 150ml Mandelmilch
- 100g Kokosöl, flüssig
- 1 Saft / Abrieb einer Zitrone
- 1/2 Saft einer Limette
- 1 msp. Vanille
- 2-3 El Agavendicksaft
- 1 El Sonnenblumenlecithin

TIPP

- ätherisches Orangenöl
- Himbeeren / Blaubeeren
- Kokosraspel / Granatapfel / Kiwi

TIPP

Für die Creme 2-3 Tropfen ätherisches Orangenöl dazugeben oder die Hälfte der Creme mit Himbeeren o. Blaubeeren mixen

