



Heidelbeer-Nashi-Torte

Zutaten:

Für den Teig:

250 g Erdmandeln, fein gemahlen
100 g Haselnüsse, fein gemahlen
100 g grüne Rosinen
1 EL Flüssigsüße nach Belieben (z.B. Yacon-Sirup)
3-4 EL pürierte Mango oder zerdrückte Banane
Kokosraspeln

Für die 1. Füllung:

600 g Heidelbeeren
4 EL Kokosöl, geschmolzen
2 EL Sonnenblumenlezithin
2 EL Mandelmus

Für die Zwischenschicht:

1 große Birne, fein gerieben
1 EL Flüssigsüße nach Belieben
2 EL Erdnussmus
1 EL Flohsamenschalenpulver



Für die 2. Füllung:

3 große Nashi
1 EL Flüssigsüße nach Belieben
1 TL Vanillepulver
2 EL Mandelmus
4 EL Kokosöl, geschmolzen
3 EL Sonnenblumenlezithin
1 Tropfen ätherisches Orangenöl (Young Living o.ä.)
Alternativ etwas abgerieben
Orangenschale
2 EL Flohsamenschalenpulver

Zubereitung:

Die Zutaten für den Boden in einer Küchenmaschine mit S-Messer zu einem Teig verarbeiten. Sollte er zu fest sein, ein klein wenig Wasser hinzufügen, bis er sich gut ausrollen lässt.

Zwischen zwei Schichten Backpapier ca 5 mm hoch auswälgen.

Einen Tortenring auf etwa 28 cm Durchmesser aufspannen, auf den Boden legen und selbigen „ausstechen“. Etwaige Reste zur Seite stellen für z.B. Energiebällchen.

Eine Tortenplatte (oder anderweitig geeignete Unterlage) mit Kokosraspeln bestreuen und den runden Boden darauf legen. Den Tortenring eng drumherum schließen. Den Boden selbst auch noch einmal mit Kokosraspeln versehen.

Für die 1. Füllung die Heidelbeeren mit dem Lezithin und dem Mandelmus pürieren und bei laufendem Mixer das geschmolzene Kokosöl langsam aufmontieren. Die Masse auf den Boden geben, gleichmässig verteilen und kühl stellen.

Für die Zwischenschicht die Birne schälen, entkernen und kleinschneiden. Mit der Süße und dem Erdnussmus zügig in der Küchenmaschine mit S-Messer zu einem Kompott verarbeiten. Mit Flohsamenschalenpulver abbinden und auf der Heidelbeermasse gleichmässig verstreichen. Erneut kühl stellen.

Für die 2. Schicht die Nashi entkernen und schälen. Mit der Süße, der Vanille und dem Mandelmus fein pürieren. Lezithin und das Orangenöl hinzufügen, kurz mixen und mit dem geschmolzenen Kokosöl aufmontieren.

Nashi enthält viel Feuchtigkeit, daher zusätzlich mit Flohsamenschalenpulver abbinden.

Die Masse als Abschluss auf die Torte geben, schön glatt verstreichen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag nach Belieben mit z.B. feinen Obststreifen, Kakonibs, Zimt etc dekorieren.

Anmerkungen:

Die Mengenangaben beziehen sich auf einen 28 cm Durchmesser Tortenring und reichen für eine ca 10 cm hohe Torte. Falls das für dich zu viel ist, reduziere die Menge entsprechend.

Im Falle von Heidelbeeren greife ich tatsächlich auf Tiefkühlware zurück. Zum einen ist die Saison in meiner Region sehr kurz, hier gibt es auch keine geeigneten Sammelstellen und Kulturheidelbeeren erfüllen weder meine Ansprüche an Gesundheit noch Geschmack.

Lezithin setze ich gerne ein, weil es zum einen eine gute Konsistenz erzeugt. Zum anderen um Kokosöl zu reduzieren - Rohkosttorten sind auch so schon gehaltvoll genug. Wer kein Lezithin hat, oder es nicht möchte, kann das aber ebensogut durch entsprechend mehr Kokosöl ersetzen. Allerdings schmeckt die Torte dann natürlich auch entsprechend mehr nach Kokos.

Und nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachbereiten und einen herrlichen Genuss!