



## Himbeertorte

### Zutaten (für ca 24 cm Durchmesser):

#### Für den Tortenboden:

120 g fein gemahlene Haselnüsse  
50 g Kastanienpulver  
50 g Kokosraspeln  
1 große Handvoll Rosinen  
(wenn möglich grüne)  
2 EL flüssiges Kokosöl  
1 TL Zimt  
Yacon-Sirup

#### Für die Füllung:

400 g Cashews  
750 g Himbeeren  
Probiotikum (z.B. Millivital)  
250 ml flüssiges Kokosöl  
20 g Irish Moss  
Himbeer-Sirup (eine dicke Mischung aus Himbeer-  
pulver und Yacon-Sirup)  
2-3 EL Kakao oder Carob



#### Deko:

Himbeeren  
Mini-Energie-Bällchen  
Kokosraspeln

### **Zubereitung:**

Die Cashews für gut 2 Stunden einweichen und anschließend mit den Himbeeren fein cremig pürieren. Ein geeignetes Probiotikum (z.B. Millivital) oder gegebenenfalls auch einfach Brottrunk unterrühren und über Nacht an einem warmen Ort fermentieren.

Das Irish Moss ebenfalls über Nacht mit gut bedeckt mit Wasser einweichen.

Die Zutaten für den Tortenboden in eine Küchenmaschine mit S-Messer geben und einen Teig daraus häckseln. Von dem Yacon-Sirup nur so viel zugeben, bis eine leicht klebrige Masse entsteht, die sich ausrollen lässt.

Den Teig zwischen zwei Backpapieren dünn auswälgen. mit einem entsprechend eingestellten Tortenring „ausstechen“. Die Reste des Teigs aufbewahren.

Den Boden auf eine Platte stürzen und in den Kühlschrank geben.

Für die Creme, das Irish Moss in einen kleinen Mixer geben und mit etwas Wasser zu einem feinen Gel aufpürieren.

Das Cashew-Ferment in den Hochleistungsmixer geben und mit dem flüssigen Kokosöl und dem Irish Moss-Gel zu einer glatten Creme mixen.

Von dem Himbeersirup nach Geschmack und eigenem Süßeempfinden zugeben.

3-4 EL der Creme entnehmen und beiseite stellen. Die restliche Creme auf dem Tortenboden verteilen.

Etwas Kakao oder Carob in die restliche Creme geben, gut vermischen und anschließend auf die Torte geben und mit einer Gabel „marmorieren“.

Kalt stellen, zum schnelleren Effekt auch gerne zunächst im Gefrierfach.

Aus dem übrigen Boden kleine Kügelchen formen und in Kokosraspeln wälzen.

Gemeinsam mit schönen Himbeeren als Deko verwenden und noch etwas Kokosraspeln über die Torte geben - fertig für den frischen, beerigen Genuss.

© **Highonraw, Susanne Mank-Mayer 07/2021**