



Heidelbeer-Törtchen

Zutaten für den Boden

60 g angekeimte Haferflocken

20 g Leinmehl

40 g Erdmandeln gemahlen

50 g Erdmandelcreme

80 g Dattel-Rohmasse

1 Prise(n) Salz

3 Esslöffel Kokosmus

1 Esslöffel Kokosöl

Zutaten für die Creme

150 g Cashew Bruch

150 g gefrorene Heidelbeeren

3 Esslöffel Kokosmus

1.5 Esslöffel Kokosöl

1.5 Esslöffel Pflanzendrink

4 Esslöffel Erdmandelcreme

Zubereitungszeit: 4 h

Kochzeit: 2 h 20 min

Gesamtzeit: 6 h 20 min

Portionen: 9

0.5 Teelöffel gemahlene Vanille

20 g Tahin

1 Esslöffel Dattelsirup

2 Spritzer Bittermandelaroma

1 Teelöffel Kakaopulver

Zubereitung

1.

Bedecke die Cashews mit Wasser und lasse sie mindestens 4 Stunden einweichen. Lasse zudem die Heidelbeeren in einer Schüssel auftauen.

2.

Mixe die Haferflocken im Mixer klein.

3.

Gib dann alle anderen Zutaten für den Boden in den Mixer hinzu und mixe alles zu einem stückigen, klebrigen Teig.

4.

Verteile den Teig auf Muffin-Förmchen und drücke ihn auf dem Boden dieser fest. Stelle die Förmchen in den Kühlschrank, bis die Creme fertig ist.

5.

Gieße die eingeweichten Cashews ab und mixe sie zusammen mit dem Pflanzendrink im Mixer zu einer feinen Creme.

6.

Füge Kokosmus, Kokosöl, Erdmandelcreme und Vanille hinzu und mixe nochmal alles kräftig durch.

7.

Stelle etwa 80 g der Creme beiseite und mixe unter den Rest die Heidelbeeren.

8.

Verteile die Creme auf die Förmchen, streiche sie glatt und stelle sie zurück in den Kühlschrank.

9.

Rühre unter die beiseite gestellte Creme den Dattelsirup, 2-3 Tropfen Bittermandelessenz und das Kakaopulver, bis sich alles gut verbunden hat.

10.

Verteile die dunkle Creme auf der hellen und streiche sie ebenfalls glatt oder ziehe mit einem Zahnstocher Schlieren hinein.

11.

Lasse die no bake Heidelbeer-Törtchen für mindesten 2 Stunden im Gefrierfach auskühlen. Nimm sie etwa 15 Minuten vor dem

Servieren heraus, dass sie etwas antauen können.