



## no-bake Wintertarte

### Zutaten für den Boden

80 g Dattel-Rohmasse

125 ml Wasser

50 g Erdmandeln gemahlen

50 g Mandelmehl

40 g Sesam

0.5 Teelöffel Anis

0.5 Teelöffel gemahlene Vanille

0.5 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Spirulina (1 TL entspricht 3 Tabs)

1 Messerspitze(n) Nelken gemahlen

### Zutaten für die Schichten

350 g Apfel (geschält & entkernt)

1 Stück(e) reife Banane

2 Messerspitze(n) Kardamom

1 Prise(n) Muskat

---

**Zubereitungszeit:** 15 min

**Kochzeit:** 4 h

**Gesamtzeit:** 4 h 15 min

**Portionen:** 1

0.5 Teelöffel gemahlene Vanille

0.5 Teelöffel Zimt

3 Esslöffel gemahlene Flohsamenschalen

2 Esslöffel Kakaopulver

2 Esslöffel Kakaonibs

---

## Zubereitung

1.

Lege den Boden einer Springform mit Backpapier aus.

2.

Mische Erdmandeln, Mandelmehl und Sesam mit Vanille, Zimt, Anis, Spirulina und den Nelken.

3.

Mixe die Dattel-Rohmasse mit 5 EL Wasser im Mixer zu einer cremigen Dattelpaste.

4.

Gib die Hälfte der Dattelpaste und das restliche Wasser zu den trockenen Zutaten und verknete alles gründlich.

5.

Drücke den Teig auf den Boden der Form, ziehe einen kleinen Rand hoch und stelle sie in den Kühlschrank während du die

Schicht vorbereitest.

6.

Gib Äpfel, Banane, getrocknete Mango, die restliche Dattelpaste, Vanille, Zimt, Kardamom und Muskat in den Mixer und püriere alles zu einer homogenen Masse.

7.

Rühre die Flohsamenschalen unter und verteile die Hälfte der Füllung als erste Schicht auf dem Boden. Stelle die Tarte nun für etwa 2 Stunden ins Gefrierfach.

8.

Gib zur anderen Hälfte der Füllung Kakaopulver und Kakaonibs und rühre alles gut zusammen.

9.

Verteile die Kakaomasse auf der Tarte und stelle sie nochmal für mindestens 2 Stunden zurück ins Gefrierfach.

Genieße die no-bake Wintertarte entweder direkt aus dem Gefrierfach oder lass sie etwas antauen.