

Vollwerttorte



PORTIONEN

8



DAUER

40 Min. (+ 1 Nacht)



SCHWIERIGKEIT

Mittel

ZUTATEN

120 g	Buchweizen
400 ml	Wasser
70 g	Mandeln
70 g	Haferflocken
2 EL	Leinsamen
40 g	Datteln
40 g	flüssiges Kokosöl
1 EL	Zitronensaft
etwas	Salz
100 g	Datteln
400 ml	Kokosmilch
5 EL	Kokosblütenzucker
50 g	Carobpulver
1 EL	Zitronensaft
4 EL	Kokosöl



BESCHREIBUNG

Diese Torte mit Carob ist nicht nur etwas für Schokoladenliebhaber. Sie zergeht auf der Zunge und ersetzt eine Mahlzeit, weil sie so sättigend ist.

ZUBEREITUNG

1. Buchweizen im Wasser bei starker Hitze 5 Minuten kochen, dann bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten weiterkochen, ohne den Deckel abzunehmen.
2. Inzwischen Mandeln, Haferflocken und Leinsamen trocken mahlen.
3. Anschließend 40 g Datteln, 40 g flüssiges Kokosöl, 1 EL Zitronensaft und Salz für den Boden in den Mixbecher dazugeben und weitermixen.
4. Diese krümelige Masse in eine gefettete kleine Springform von ca. 21 cm Durchmesser geben und als Boden gleichmäßig andrücken.
5. Den Boden 12 Minuten bei 150 °C backen (Vorsicht: brennt schnell an!).
6. Für die Füllung 100 g Datteln in der Kokosmilch kurz aufkochen und zusammen mit dem Kokosblütenzucker ganz fein mixen.
7. Carob, Zitronensaft und Kokosöl dazugeben und weitermixen.
8. Zusammen mit dem Buchweizen mindestens 5 Minuten mixen, bis alles ganz cremig ist.
9. Die Masse auf den ausgekühlten Boden streichen und 2 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.lug-mag.com