



# Waldbeer- Creme Törtchen

35 MIN. ZUBEREITUNG | 2 ST. VORBEREITUNG | 2 STD. KÜHL STELLEN |  
7 KLEINE TARTE FÖRMCHEN ODER 16ER SPRINGFORM | ROHKOST



## Teig

- ca.200 g gekeimtern Buchweizen
- ca.120 g Datteln
- 50 g Kokosraspeln
- Prise Vanille
- Prise Salz

## Creme

- 120 g 2h eingeweichte Cashews
- 1 Zitrone - Abrieb und Saft
- 3-4 EL Kokosblütenzucker
- 20ml Kokosöl
- 1 Prise Salz

## Waldbeeren

- 6 Datteln 2h eingeweicht,
- c.a.200 g gefrorene Waldbeeren

## Zubereitung:

**Teig:** Alle Trockenwaren mit den Datteln in einer Küchenmaschine oder Mixer mit "Pulse Funktion" zu einen krümeligen Konsistenz verarbeiten. Während dessen immer etwas Kokosöl hineingeben und kurz anmixen. Den Teig immer wieder überprüfen. Er sollte klebrig und krümelig sein. Er darf keine Breikonsistenz bekommen!! Wenn er noch nicht klebrig ist, gib noch 3-4 Datteln in den Mixer und erneut mixen.

Den krümeligen- Keks Teig in d.ie kleinen eingefetteten Förmchen oder in die eingefettete 16"Springform füllen und andrücken.

**Creme:** Die eingeweichten Cashews abtropfen und in den Mixer geben ( Achtung! besitzt dein Blender 400 ml Fassungsvermögen- dann nimm die Hälfte der Zutaten- und mache es zweimal.)

Die Cashews zusammen mit dem Abrieb der Zitrone - inkl. - Saft, Salz, Vanille und Kokosblütenzucker ( Kokosblütensirup o. nicht vegan: Honig ) zu einer homogenen Creme mixen. Probieren und evtl. nachsüssen!

Die fertige Zitronencreme auf die Tartlets verteilen.

Die TK Früchte antauen und auf einen Teller legen oder wenn du frische Früchte nimmst: diese waschen und bereitstellen

Die eingeweichten Datteln vorher entkernen und mit einem kleiner Mixer zu einer homogenen Masse zu Muss pürieren. .

Die Waldbeeren werden auf die Förmchen mit Keksboden und Cashew Creme aufgeteilt.

Zum Schluss sollten über jedes Tartlet mit den fertigen Walbeeren, der Dattelmuss besprenkelt werden..

Entweder frisch verspeisen, oder Semifrozen dh. einfrieren und vor dem Verzehr 20min vorher auftauen lassen.

Guten Appetit Diana & Bob von Aerohfit