



Himbeer – Tarte



Zutaten – für den Boden

- 200 g Dinkelmehl-Vollkornmehl
- 110 g Haferflocken
- 70 g gemahlene Mandeln
- 90 g Kokosblütenzucker
- 180 g Kokosöl
- ½ TI Vanille
- 1 Pr Salz

Alle Zutaten zügig miteinander zu einem festen Teig verarbeiten, ausrollen, in einer 28er Springform geben, den Rand etwas hochziehen und für ca. 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen

Bei Ober- und Unterhitze 180°C für ca. 25 Minuten backen, etwas abkühlen lassen.

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



Zutaten – für den Belag

- 80 g bittere Schokolade - ich verwende die 92 %ige von Vivani
- 400 g gefrorene Himbeeren (sie werden **gefroren verarbeitet**, NICHT auftauen)
- 1 EL Bio-Gelierzmittel Konfitura von Biovegan (Ihr könnt natürlich auch ein Anderes nehmen)
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Zitronensaft

Hinweis: Wir mögen Kuchen, Desserts etc. lieber etwas weniger süß, wer weiß, dass er es sehr süß mag, müsste die Zuckermenge erhöhen.

Belag aufbringen

Schokolade schmelzen und auf den gebackenen, etwas abgekühlten Boden aufstreichen, wenn Ihr Zeit habt, einfach abkühlen lassen

Geliermasse herstellen:

- 1 geh. EL Bio-Gelierzmittel Konfitura von Biovegan
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Zitronensaft

300 ml kalten Wasser, 1 gehäuftes EL Konfitura unter Rühren einstreuen. 2 EL Zitronensaft und 3 EL Ahornsirup zugeben. Alles unter Rühren zum Kochen bringen. 3 Min. köcheln lassen, dabei ständig umrühren.



Kuchen fertigstellen:

Die gefrorenen Himbeeren auf den schokolierten Boden aufbringen, so dass es eine gleichmäßige Schicht Himbeeren gibt.

Dann die Gelierrmasse aufbringen.

Wenn die Himbeeren gefroren aufgebracht werden hat das zwei Vorteile:

- 1. Die Himbeeren sind nicht matschig, sondern halten wunderbar ihre Form.*
- 2. Die Gelierrmasse wird schneller fest, der Kuchen ist nach dem Auftragen der Gelierrmasse sofort servierfertig.*

Aufschneiden und Genießen.



Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved