



Beeren-Schlemmer-Kuchen



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

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



Zubereitung:

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. Wenn der Boden vorher nicht gekühlt wird, wird er weniger kross. Ich liebe ihn kross, weiß aber, dass er u.a. meinem Mann, weniger kross besser schmeckt.

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

Zutaten für den Belag

- 150 g Erdbeeren bzw. nach Geschmack
- 250 g Heidelbeeren

Waschen und putzen

Zutaten Puddingmasse:

- 500 g Sojajoghurt
- 50 g Kokosblütenzucker oder Alternative
- 40 g Stärke
- ½ TL Vanille
- 1 Becher Mandelsahne (Soyana – gibt's im Bioladen – ich bestelle sie mir, weil mein Bioladen sie regulär nicht im Programm hat, sie aber ohne Problem innerhalb von 2 Tagen geordert bekommt)

Stärke mit Zucker vermischen, dann zum Sojajoghurt geben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und abkühlen lassen



Mandelschlagcreme mit etwas Ahornsirup und der Vanille aufschlagen (es gibt keine Volumenvergrößerung, aber diese Mandelschlagcreme ist für mich ehrlich gesagt der beste „Ersatz“ für Schlagsahne ohne zig Zusatzstoffe, aus der Kühlung, den ich bisher finden konnte.)

Alternativ zum Joghurt-Pudding kann natürlich auch ein „normaler“ Vanillepudding mit einer Pflanzenmilch zubereitet werden.

Mandelschlagcreme unter die abgekühlte Puddingmasse ziehen.
Gewünschte Menge auf den abgekühlten Tortenboden auftragen, die Früchte verteilen und servieren.

Soviel Belag aufbringen, wie Ihr mögt.

Variante: Wer möchte, kann auch den Boden vor Aufbringung von Belag schokolieren mit 80 g Zartbitterschokolade.



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