



## Orangen-Kokos-Kuchen\*



### Zutaten für den Boden

- 200 g Datteln getrocknet
- 200 g Aprikosen getrocknet
- 200 g Haferflocken, fein
- 200 g Mandeln, gemahlen
- 1 Zitrone (25 ml Saft)
- ½ TI Zimt
- ¼ TI Kardamon
- ½ TI Vanille

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:**

- ✓ Datteln und Aprikosen in feine Streifen schneiden, mit 200 ml heißem Wasser übergießen und mind. 1 Stunde einweichen
- ✓ Backofen auf 160 °C vorheizen
- ✓ Haferflocken zu Mehl mahlen und mit den gem. Mandeln vermengen
- ✓ Datteln und Aprikosen mit dem Zitronensaft pürieren, Gewürze zufügen
- ✓ Die Trockenfrüchtemasse mit der „Mehl“-mischung zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten
- ✓ Eine runde 26 cm Backform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen, glatt streichen und ca. 20 Minuten backen
- ✓ Auskühlen lassen

### **Zutaten für den Belag**

- 1 Orange
- 1 Zitrone (25 ml Saft)
- 70 g Ahornsirup
- 100 g Kokosöl
- 100 g Kokosflocken
- ½ TL Zitronenschalenabrieb



### Zubereitung:

- ✓ Orange schälen und in Stücke schneiden
- ✓ Mit dem Zitronensaft, Ahornsirup, Kokosöl und Kokosraspeln fein pürieren (ich benutze einen Vitamix – Hochleistungsmixer, damit klappt es super, alternativ Stabmixer und dabei ggf. in mehreren Portionen.
- ✓ Die Creme auf den ausgekühlten Boden streichen
- ✓ Nach Geschmack mit Himbeeren verzieren, das säuerliche der Himbeere passt perfekt – aber erst kurz vor dem Servieren verzieren, damit die Himbeere keine dekorativen Ausläufer bildet ;)

*\*Das Rezept von Edith Gätjen – mit freundlicher Genehmigung der Autorin – „Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost: Mutter und Kind gut versorgt.*

Die Bücher von Frau Gätjen sind erhältlich über den [Trias Verlag](#) und den [„Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost: Mutter und Kind gut versorgt \(Blick ins Buch\) Ulmer Verlag](#) [Link zum Buch bei Amazon](#)

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