

Vitaler Blaubeerkuchen



ZUBEREITUNG

Für den Boden

Geben Sie alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer und mixen so lange bis Sie eine klebrige Masse erhalten.

Füllen Sie den Teig in die Kuchenform, so dass der ganze Boden gleichmässig bedeckt ist.

Für die Blaubeercreme

Blaubeeren, Ahornsirup und Zitronensaft in den Hochleistungsmixer geben und alles gut miteinander mixen. Nach und nach fügen Sie die eingeweichten und abgespülten Cashewkerne hinzu bis Sie eine homogene Masse erhalten.

Wer dem Kuchen einen noch intensiveren Farbton geben möchte, fügt noch Randensaft hinzu.

Zuletzt geben Sie die Blaubeercreme auf den Kuchenboden und stellen Sie den Kuchen für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank.

Dekorieren und servieren.

ZUTATEN

Zutaten für eine Torte von 30 cm Durchmesser

Für den Boden

300 Gramm Mandeln

8 Medjool-Datteln

100 Gramm Chiasamen

1 EL Flüssiges Kokosöl

Salz

Für die Blaubeercreme

300 Gramm Frische Blaubeeren

100 Gramm Eingeweichte
Cashewkerne

1 EL Flüssiges Kokosöl

Saft von ½ Zitrone

80 Gramm Ahornsirup

100 ml Frischen
Randensaft nach
Belieben

Arbeitszeit:

Ca. 50 Minuten

Kühldauer:

mind. 3 Stunden

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk