

Pistazientorte



ZUBEREITUNG

Weichen Sie die Pistazien über Nacht mit Wasser ein (mindestens 6 Stunden) und stellen Sie die Nüsse für diese Zeit in den Kühlschrank. Im Anschluss giessen Sie die Pistazien ab und spülen Sie gut unter fließendem Wasser ab.

Für den Boden

Für den Tortenboden geben Sie den Buchweizen, die Haferflocken, das Salz und das Kakaopulver in die Küchenmaschine und mixen Sie alles zu einer krümeligen Masse. Fügen Sie die Datteln, das Kokosöl und den Ahornsirup hinzu und mixen Sie so lange bis Sie eine teigartige Konsistenz erhalten. Sollte der Teig nicht zusammenhalten, wenn Sie ihn zwischen den Fingern zerdrücken, fügen Sie 1 bis 2 TL Wasser hinzu und mixen Sie weiter, bis die Konsistenz Ihrer Mischung klebrig ist.

Kleiden Sie den Boden einer Tortenform mit Backpapier aus und füllen Sie den Teig ein. Drücken Sie ihn fest auf den Boden und formen Sie die Ränder. Gerne verwenden Sie hierfür einen Teigschaber. Nach Belieben können Sie die Ränder abschneiden, so dass Sie einen gleichmäßigen Tortenrand erhalten. Geben Sie den Boden danach in den Kühlschrank.

ZUTATEN

Für eine Kuchenform von 24cm Durchmesser

Für den Boden

168 g	Buchweizen, geröstet
100 g	Haferflocken, glutenfrei
25 g	Kakaopulver
¼ TL	Himalaya-Salz
9 Stck.	Medjool-Datteln, entkernt
42 g (3 EL)	Kokosnussöl, fest
45 ml (3 EL)	Ahornsirup

Dauer:

Ca. 3 Stunden

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Für die Füllung

Für die Füllung geben Sie alle Zutaten in den Hochleistungsmixer und mixen Sie so lange, bis Sie eine glatte und homogene Masse erhalten.

Nehmen Sie den Tortenboden aus dem Kühlschrank und gießen Sie die Pistazienfüllung über den Boden.

Stellen Sie den Kuchen für 2 bis 3 Stunden in den Gefrierkühlschrank. Vor dem Servieren entfernen Sie vorsichtig den Tortenring.

Für die Garnitur

Dekorieren Sie die Torte mit gehackten Pistazien, gehackter Zartbitterschokolade und Rosenblütenblättern. Vor dem Servieren sollte die Torte 30 bis 40 Minuten auftauen.

Hinweis:

Dieser Kuchen kann bis zu 5 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Alternativ können Sie ihn auch portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Für die Füllung

190 g Pistazien, geschält

400 ml Kokosmilch, gekühlt
(nur den dickeren oberen Teil der Milch)

115 g Kokosjoghurt

1 TL Vanille

120 g Ahornsirup

55 g Kokosnussöl, fest
(4 EL)

1 TL Mandelmus

½ TL Matchateepulver
(optional)

Für die Garnitur

30 g Gehackte Pistazien
zum Garnieren

60 g Gehackte dunkle
Schokolade zum
Garnieren

1 Getrocknete
Handvoll Rosenblütenblätter
zum Garnieren

Dauer:

Ca. 3 Stunden

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk
