

Schokoladen-Minz-Tarte



Stufe 1



Zubereitungszeit: 20 Min.
Ruhezeit: 4 Std.



Zutaten für die Kruste:

10 Stck. Dattel(n)
1 1/4 Tasse(n) Mandeln
1/4 Tasse(n) Kokosraspel
1/2 Tasse(n) Kakao
4 EL Kokosöl
2 EL Ahornsirup
1 EL Tahin

Zutaten für die Füllung:

1 Tasse(n) Cashew Nüsse
1 Avocado(s)
2 Handvoll Blattspinat
1 Bd Minze
400 ml (feste Masse)
Kokosmilch
1/4 Tasse + 1 EL Ahornsirup
1 TL Pfefferminzextrakt
1 Prise Salz
2 EL Kokosöl
50 g Zartbitterschokolade,
gehackt
zum Dekorieren
Zartbitterschokolade
zum Dekorieren Minzblätter



Cole & Mason Burwell Potted Kräutertopf mit Selbstbewässerung -dreifach



KitchenAid ARTISAN Power Plus Blender in liebesapfel rot

1

Zunächst die Datteln 10 Minuten lang in heißem Wasser einweichen, dann abtopfen lassen. Dann alle Zutaten für die Tartekruste in eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis eine sandige und teigartige Konsistenz entsteht.

2

Eine mit Kokosöl eingefettete Tarteform bereitstellen und die Teigmischung hineingeben. Mit den Händen gleichmäßig in der Form und am Rand verteilen, fest andrücken. Mit Frischhaltefolie abdecken und bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank stellen.

3

In einer Küchenmaschine alle Zutaten der Füllung, bis auf die Schokoladenstückchen, vermischen bis eine glatte Masse entsteht. Nach und nach die Schokoladenstückchen hinzufügen und je nach Geschmack und Bedarf noch etwas Ahornsirup für mehr Süße dazugeben.

4

Nun den Tortenboden aus dem Kühlschrank nehmen und vorsichtig und gleichmäßig die Füllung darauf verteilen. Die Schokolade für die Dekoration fein raspeln oder hacken und zusammen mit den Minzblättern über die Füllung streuen.

5

Die Tarte am besten über Nacht bzw. für mindestens 4 Stunden einfrieren. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen.

Wer dem Ganzen noch etwas Obst hinzufügen will, verteilt noch einige kleine Erdbeerstückchen auf der Füllung. Das sieht nicht nur gut aus, sondern gibt der Tarte noch eine zusätzliche Süße.