

SOMMERBEEREN-TORTE



Zutaten:

- 250 g Mandeln
- 250 g Trockenfrüchte (Datteln, Aprikosen, ...)
- etwas geriebene Zitrone (Schale mit Fruchtfleisch)
- ½ TL Vanille
- 1 Prise Salz oder 1 EL Umesu
- 4 Bananen
- Saft von 1/2 Orange
- Saft und Schale von ca. 1/2 Zitrone
- 90 g Kokosmus Dr. Georg
- 1 Msp. Vanille
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz

nach Bedarf:

- verschiedene Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren....)
- Mandelplättchen zum Verzieren

Zubereitung:

1. Mandeln ca. 8 Std. in Quellwasser einweichen, danach gut abspülen und abtropfen lassen.
2. Mandeln und Trockenfrüchte durch einen Wolf mit feiner Scheibe drehen. Geriebene Zitronenschalen und 1 Prise Salz bzw. Umesu hinzufügen und gut durchmengen.
3. Tortenboden mit Tortenring mit Kokosflocken ausstreuen. Mandeln-Trockenfrüchtemasse darauf gleichmäßig bis zum Rand verteilen.
4. Für die Creme Kokosmus im warmen Wasserbad flüssig werden lassen. Das passiert bei 33 °C.
5. Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Dann Orangensaft, Zitronensaft und -schale, flüssiges Kokosmus, Vanille, Zimt und eine Prise Salz mit dem Schneebesen untermischen.
6. Creme auf den Boden verteilen, mit Beeren kreativ belegen und Torte einige Stunden kalt stellen, die Creme erlangt dadurch Festigkeit.

Variationen:

- für den Boden können auch andere Nüsse oder Samen wie z.B., Haselnüsse und Walnüsse sowie verschiedene Trockenfrüchte verwendet werden
- die Beeren kann man auch mit 1 EL Flohsamenschalen pürieren und auf die Creme streichen. Im Kühlschrank 1 Std. fest werden lassen

Werden Nüsse vor der Verwendung in Wasser ca. 8 Std. eingeweicht, sind sie für unsere Verdauung leichter verträglich, da Enzymhemmer (Stoffe, die die Nüsse in einer Art „Schlummerzustand“ halten, bis die für die Keimung geeigneten Bedingungen gegeben sind) ausgeschwemmt werden. Bauchspeicheldrüse und Leber werden dadurch entlastet.