

Kochen mit babyclub.de

Limetten-Avocado-Cremetorte

Eine Torte aus Avocados? Was erst einmal seltsam klingt, entpuppt sich als einer der leckersten, süßesten und gleichzeitig nahrhaftesten Kuchen! Denn die Zutaten wie Avocado, Mandeln und Datteln sind vollgestopft mit wichtigen Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und Vitamin C. Die Mandeln enthalten außerdem viel Magnesium und Calcium. Das Besondere? Beide Nährstoffe liegen bei Mandeln im richtigen Verhältnis zueinander, so dass beide Stoffe perfekt vom Körper aufgenommen und verwertet werden können. Übrigens: Schwangere Frauen, die kurz vor der Geburt stehen und täglich sechs Datteln essen, haben es bei der Entbindung leichter, zeigt eine jordanische Studie.

ZUTATEN FÜR 1 KUCHENFORM (Ø 18 CM)

Für den Boden:

- 130 g Mandeln
- 50 g Kokosraspel
- 30 g Kakaopulver
- 180 g entsteinte Datteln
- 3 EL zerlassenes Kokosöl

Für die Creme:

- 5 mittelgroße Avocados
- 9 Limetten
- 180 ml Ahornsirup
- 180 ml zerlassenes Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 150° Umluft vorheizen. Die Mandeln und Kokosraspel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 7 - 8 min im Ofen rösten.
2. Geröstete Mandeln und Kokosraspel zusammen mit Kakaopulver, Datteln und Kokosöl in einer Küchenmaschine zu einer krümeligen Masse verarbeiten.
3. Eine runde Kuchenform mit Kokosöl fetten, die Bodenmischung reingeben und mit der Rückseite eines Löffels festdrücken. Die Form danach in den Kühlschrank stellen.
4. Avocados entkernen und in Stücke schneiden. Die Limetten auspressen und zusammen mit Avocados, Ahornsirup und Kokosöl glatt pürieren. Je nach Geschmack und Konsistenz mehr Limettensaft oder Ahornsirup dazugeben.
5. Die Kuchenform wieder aus dem Kühlschrank nehmen und die Füllung darauf verteilen. Die Form anschließend abdecken und mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit