

Rezept

Cashew-Brombeer-Stückchen

Ein Rezept von Cashew-Brombeer-Stückchen, am 29.03.2023

Zutaten

200 g TK-Brombeeren	100 g Pekannusskerne
100 g getrocknete Datteln (entsteint)	150 g Kokosöl
50 g Honig	100 ml Apfelsaft
250 g Cashewkerne	

Außerdem:

Springform (20 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zum Verknuspern: 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 500 kcal, 41 g F, 7 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Brombeeren leicht antauen lassen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen.

2. Pekannüsse und Datteln in der Küchenmaschine zu einem Mus vermengen. Die Mischung in die Backform drücken, sodass ein fester, glatter Boden entsteht.

3. Das Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Honig und Apfelsaft dazugeben und kurz aufkochen.

4. Die Mischung gut durchrühren, dann mit den Cashews in die Küchenmaschine geben und ebenfalls zu einem feinen Mus pürieren. Zwei Drittel der Masse auf den Pekannuss-Dattel-Boden geben und glatt streichen.

5. Den Rest mit 150 g Brombeeren erneut pürieren und auf dem hellen Mus verstreichen. Übrige Beeren darauf verteilen und leicht eindrücken. Alles mindestens 15 Min. im Tiefkühlfach kalt stellen, dann in Stückchen schneiden.