

## Rezept

# Cashew-Brombeer-Stückchen

Ein Rezept von Cashew-Brombeer-Stückchen, am 25.06.2026

## Zutaten

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

### Außerdem:

Springform (20 cm Ø)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **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.