

Rezept

Rohe Mohn-Tartelettes

Ein Rezept von Rohe Mohn-Tartelettes, am 26.04.2024

Zutaten

Für die Vanillesauce:

250 g Cashewnüsse
1 TL Vanillepulver
100 g Agavendicksaft
Salz

Für die Tartelettes:

30 g Buchweizen
25 g Paranüsse
½ Msp. Vanillepulver
Salz
75 g Walnuskerne
20 g Agavendicksaft
½ Msp. Zimtpulver
60 g Kokosmehl

Für die Füllung:

100 g frische oder aufgetaute Cranberries
2 EL Zitronensaft
1 TL Vanillepulver
40 g Kokosöl
250 g gemahlene Mohnsamen
60 g Agavendicksaft
1 EL Flohsamenschalen
Salz
100 g Dattelpaste

Außerdem:

1 Tarteletteförmchen (ca. 6 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Tartelettes | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Für die Vanillesauce die Cashewnüsse in einer Schüssel mit Wasser bedeckt mindestens 4 Std. einweichen. Danach in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Für die Tartelette-Böden den Buchweizen in einen Nussmilchbeutel füllen und mit Wasser bedeckt mindestens 4 Std. einweichen. Danach in ein Sieb abgießen, abspülen und bei Zimmertemperatur etwa 4 Std. abtropfen lassen.
3. Die Walnüsse mit den Paranüssen im Blitzhacker fein mahlen. Die Nussmischung mit dem Buchweizen, Agavendicksaft, Vanillepulver, Zimtpulver, 1 Prise Salz und Kokosmehl in einer Schüssel zu einem Teig verkneten.

4. Das Tarteletteförmchen mit Frischhaltefolie auslegen, Etwa 1 EL Teig darin am Boden und Rand andrücken (in der Mitte des Tartelettes sollte sich eine Mulde bilden).

5. Den Boden herausheben und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Folie entfernen und das Förmchen erneut damit auslegen. Auf die gleiche Weise weitere 11 Tarteletteböden formen und auf Backbleche legen.

6. Die Böden im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentür etwa 2 Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 3 Std. trocknen lassen.

7. Frische Cranberrys waschen und in einem Sieb abtropfen lassen, aufgetaute ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen. Die Cranberrys mit Agavendicksaft, Zitronensaft, Flohsamenschalen, Vanillepulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren.

8. Das Kokosöl (es kann noch fest sein) und die Dattelpaste mit dem Handrührgerät cremig rühren. Den Mohn untermischen. Die Mohnmischung mit der Cranberrymischung vermischen. Die Mohnmasse in den Tartelettes verteilen.

9. Die Cashewnüsse mit ¼ l Wasser, Agavendicksaft, Vanillepulver und 1 Prise Salz im Blender zu einer feinen Sauce mixen. Kurz vor dem Servieren auf jedes Tartelette einen Klecks Vanillesauce geben.