

## Rezept

# Roher Mohnkuchen mit Zitronen-Frosting und Blaubeeren

Ein Rezept von Roher Mohnkuchen mit Zitronen-Frosting und Blaubeeren, am 14.12.2025

## Zutaten

### Für das Frosting:

200 g	Cashewnüsse	150 g	Kokosöl
2	Zitronen (davon 1 Bio-Zitrone)	150 g	Agavendicksaft
	Salz		

### Für den Boden:

50 g	Kokosöl	150 g	Dattelpaste (siehe unten)
	Saft von 1/2 Zitrone	40 g	gemahlene Mohnsamen
	Salz	200 g	feuchter Mandeltrester (siehe unten)
250 g	trockener Mandeltrester (siehe unten, ersatzweise gemahlene Mandeln)		

### Außerdem:

300 g	frische Heidelbeeren oder TK-Heidelbeeren (Blaubeeren)	Birkenpuderzucker zum Bestäuben
-------	--	---------------------------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform (30 cm Länge) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

## Zubereitung

1. Für das Frosting die Cashewnüsse in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 4 Std. einweichen. Danach in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Für den Boden das Kokosöl (es kann noch fest sein) mit der Dattelpaste in der Küchenmaschine etwa 8 Min. cremig rühren. Den Zitronensaft, Mohn und 1 Prise Salz unter die Dattel-Kokosöl-Mischung rühren. Den feuchten Mandeltrester untermischen und den trockenen Mandeltrester unterkneten. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen und die Hälfte des Teigs auf dem Boden flach drücken. Den Boden mithilfe der Folie herausheben. Die Form erneut mit Frischhaltefolie auslegen, den restlichen Teig auf dem Boden flach drücken und herausheben. Beide Böden in das Tiefkühlgerät legen.
3. Das Kokosöl im warmen Wasserbad schmelzen lassen. Die Bio-Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Beide Zitronen auspressen. Die Cashewnüsse mit Zitronensaft, -schale, Agavendicksaft und 1 Prise Salz im Blender fein pürieren. Das Kokosöl unter ständigem Mixen langsam einfließen lassen.

4. Die Form mit Frischhaltefolie auslegen, einen Boden hineinlegen und das Frosting darauf verteilen. Frische Blaubeeren waschen und trocken tupfen. Die Blaubeeren auf dem Frosting verteilen (TK-Beeren gefroren verwenden). Den zweiten Boden darauflegen, leicht andrücken und den Kuchen im Tiefkühlgerät mindestens 10 Std. fest werden lassen.

---

5. Den Kuchen aus der Form heben und die Folie entfernen, bei Zimmertemperatur mindestens 1 Std. auftauen lassen. Dann in Schnittchen schneiden und mit Birkenpuderzucker bestäuben. Im Kühlschrank sind die Mohnschnittchen etwa 5 Tage haltbar.