

Rezept

Susis Mini-Mesquite-Pies

Ein Rezept von Susis Mini-Mesquite-Pies, am 04.12.2023

Zutaten

FÜR DIE CREME:

| | |
|---|--|
| 50 g getrocknetes Irisch Moos | 400 g Aprikosen (oder Mango, Papaya oder TK-Kokosnussfruchtfleisch) |
| 6 - 8 Bio-Limetten | 125 g Kokosblütenzucker |
| 1 EL Sojasahne | 50 g Mesquitepulver |
| 2 EL Maca-Pulver (nach Belieben) | 60 g Kokosöl |

FÜR DEN BODEN:

| | |
|-------------------------|---|
| 80 g Kokosraspel | 80 g weiche getrocknete Datteln ohne Stein |
| 20 g Kokosöl | |

AUSSERDEM:

12 Soufflé-Förmchen (à ca. 5 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 12 kleine Gläser: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Für die Creme das Irisch Moos mindestens fünfmal waschen, in eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag das Irisch Moos abgießen, mehrfach kalt waschen und unschöne Teile entfernen. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und fein pürieren (ca. 300 g Püree; das TK-Kokosnussfruchtfleisch auftauen lassen).
2. Für den Boden Kokosraspel, Datteln und Kokosöl in einem Blitzhacker oder einem Mixer zerkleinern, bis eine feine Paste entsteht. Aus dem Teig 12 Bällchen à ca. 15 g formen und auf den Boden der Souffléförmchen setzen und flach drücken.
3. Limetten heiß waschen und abtrocknen, die Schale von 3 Limetten fein abreiben und den Saft aller Früchte auspressen (200 ml). Mit Aprikosenpüree und Kokosblütenzucker in einen Mixer geben und auf kleiner Stufe mixen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Irisch Moos, Sojasahne, Mesquite- und nach Belieben Macapulver dazugeben. Das Kokosöl zerlassen und ebenfalls dazugeben. Alles auf höchster Stufe glatt pürieren. Die Creme in die Förmchen geben und mindestens 4 Std. in den Kühlschrank stellen. Die Pies in den Förmchen und zimmerwarm servieren.