

Rezept

Vegane Kokos-Panna-Cotta-Torte

Ein Rezept von Vegane Kokos-Panna-Cotta-Torte, am 18.12.2025

Zutaten

30 g Kokosöl	3 Datteln (z. B. Medjool)
100 g Haferflocken	2 EL Leinsamenschrot
3 EL Kokosraspel	2 Dosen Kokosmilch (je 400 g, ohne Zusätze, Kokosgehalt mind. 80 %)
3 TL Agar-Agar	6 EL Zucker
1 TL gemahlene Bourbon-Vanille	250 g gemischte Beeren
300 ml Orangensaft	1 Pck. Vanillepuddingpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 kleine Torte | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 6 g F, 3 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Das Kokosöl über dem Wasserbad schmelzen. Die Datteln entsteinen und sehr fein schneiden. Haferflocken, Leinsamenschrot, Kokosraspel und Datteln im Blitzhacker per Pulsfunktion grob mahlen. Dann das flüssige Kokosöl und esslöffelweise 4-5 EL Wasser unterrühren, bis ein klebriger Teig entsteht. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und die Masse mit feuchten Händen auf den Boden der Form drücken. Den Boden kalt stellen.
2. Die Kokosmilch mit 2 TL Agar-Agar, 4 EL Zucker und der Vanille aufkochen und unter Rühren 2 Min. köcheln lassen. Dann in die Springform gießen, abkühlen lassen und für 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Kurz vor Ablauf der Kühlzeit die Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. 5 EL Orangensaft mit dem Vanillepuddingpulver und dem restlichen Zucker (2 EL) verrühren. Den übrigen Saft mit 1 TL Agar-Agar aufkochen und 2 Min. köcheln lassen. Die Puddingmischung unter Rühren hinzufügen und nochmals 1 Min. unter Rühren köcheln lassen. Dann vom Herd ziehen, die Beeren unterheben und die Masse kurz abkühlen lassen.
4. Die lauwarme Beerenmischung auf die Kokoscreme streichen und die Torte noch einmal 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren aus der Springform lösen.