

Rezept

Vegane Mangotörtchen ohne Backen

Ein Rezept von Vegane Mangotörtchen ohne Backen, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Cashewnusskerne	4 getrocknete Feigen
1 EL Walnusskerne	3 EL flüssiges Kokosöl
250 g Mangopüree (Bioladen)	1 EL zimmerwarme Kokoscreme (Asienladen)
1 - 2 EL Agavendicksaft	6 Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ein 6er-Muffinblech oder 6 Souffléförmchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Cashewnusskerne in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag je 1 Papierförmchen in die Mulden des Muffinblechs oder in die Souffléförmchen setzen. Für den Boden Feigen und Walnusskerne mit dem Messer oder im Blitzhacker fein hacken. Beides mit 1 EL Kokosöl in einer Schüssel vermischen.
2. Die Masse mit feuchten Händen zu einer Kugel verkneten. Die Kugel in 6 gleichgroße Stücke teilen und wieder zu Kugeln formen. Jeweils 1 Kugel in die Mulden oder Förmchen geben, mit den Händen andrücken und dabei einen Rand hochziehen.
3. Für die Füllung die Cashewnusskerne abgießen, abspülen und mit 50 ml Wasser, Mangopüree und Kokoscreme im Mixer fein pürieren. 2 EL Kokosöl und Agavendicksaft untermixen. Die Masse auf dem Boden verteilen. Die Törtchen abgedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.