Rezept

Zuckerfreie Erdbeer-Tarteletts

Ein Rezept von Zuckerfreie Erdbeer-Tarteletts, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Creme

- **150 g** Cashewkerne
- **1 Msp.** gemahlene Vanille
- **300 g** TK-Erdbeeren

Für die Böden

- **2 EL** gepuffte Quinoa
- **4 EL** Kokosraspel
- **50 g** Kokosmus
- **60 g** gemahlene Mandeln
- **30 g** Kokosöl
- **1 Msp.** gemahlene Vanille

Außerdem

- **4** Tarteletteförmchen (11 cm Ø)
- **100 g** Erdbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal, 50 g F, 13 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Für die Creme die Cashewkerne in einer Schüssel mit Wasser bedeckt mindestens 3 Std. einweichen. Dann in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

2. Für die Böden alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einer glatten Masse pürieren. Die Förmchen mit Back-papier auslegen. Die Masse mit nassen Händen in die Förmchen drücken.

3. Die Cashewkerne mit den gefrorenen Erdbeeren und Vanille im Hochleistungsmixer cremig pürieren. Die Creme auf den Böden verteilen und glatt streichen. Die Tarteletts im Tiefkühlfach 3 Std. gefrieren lassen.

4. Die Tarteletts 30 Min. vor dem Verzehr aus dem Tiefkühlfach nehmen und aus den Förmchen lösen. Die Erdbeeren waschen, putzen, in Scheiben schneiden und die Tarteletts damit garnieren.