



Roh-vegane Avocado-Limetten-Torte

Ohne Backen, ohne Zucker, ohne Gluten
Nach: VEGAN BACKEN von Nicole Just GU-Verlag

8 Bio Limetten, 300 g Cashewkerne,
70 g + 50 g Kokosraspel, 150 g getrocknete Feigen,
2 EL + 100ml flüssiges Kokosöl,
7 - 8 EL Agavendicksaft,
evtl. 1 + $\frac{1}{2}$ TL Bourbon Vanillepulver ,
1 Prise Salz,
6 mittelgroße Avocados (z. B. Sorte Hass),
1 Msp. Zimtpulver,
50 g zimmerwarme Kokoscreme

Für 1 Springform von 24-26 cm Durchmesser,
8 Std. kühlen.

Bei 14 Stücken pro Stück ca. 760 kcal...

1. Limetten heiß waschen, abtrocknen und die Schale von 4 Limetten abreiben. Limettenschale mit Cashewkernen, 70g Kokosraspel, (evtl. Vanillepulver), kleingeschnittenen Feigen, 2 EL Kokosöl, 1 EL Agavendicksaft und Salz vermengen. Die Mischung in drei bis vier Portionen in einem Mixer pürieren. Die gesamte klebrige Masse mit feuchten Händen auf den Boden der ungefetteten Form drücken und kalt stellen bis die Füllung fertig ist.
2. Für die Füllung die Schale der restlichen Limetten abreiben und den Saft aller Limetten auspressen. Die Avocados halbieren, entsteinen und die Hälften schälen.

Avocados, Limettenschale und -saft,
6-7 EL Agavendicksaft,
(1 TL Vanillepulver), Zimt und
Kokoscreme

in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
Zum Schluss 100 ml Kokosöl mit einem Löffel unterrühren.

3. Die Füllung auf die kalte Masse in der Form geben, gleichmäßig verteilen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Mit den übrigen Kokosraspeln verzieren.

Die Avocados bleiben frisch grün. Es schmeckt sehr lecker, aber Achtung, es macht sehr, sehr satt. Es bietet sich an, kleine Stückchen zu schneiden. Die Torte eignet sich sehr gut zum Einfrieren. Ausprobiert von Linda.