

Beeren-Tarte ohne Backen

Zutaten für den Boden (für 8 Portionen):

- 10 Medjool-Datteln
- 175 g Mandeln
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 3 EL Kokosfett
- ¼ TL Meersalz

Für dieses Rezept eignet sich am besten ein leistungsstarker Mixer. Es funktioniert auch mit einer normalen Küchenmaschine und Pürierstab, jedoch sollte man in diesem Fall die Nüsse und Kerne zunächst möglichst klein hacken und dann pürieren bzw. mahlen. Die eingeweichten, abgetropften Datteln sollten sehr klein geschnitten und mit den Händen eingeknetet werden, falls der Mixer nicht genug Kraft hat.

Datteln entsteinen, grob hacken und für etwa 30 Minuten in etwas Wasser einweichen.

Währenddessen Mandeln, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl langsam anrösten, bis sich ein angenehmer Duft entwickelt. Abkühlen lassen. Die abgekühlte Nuss-Kern-Mischung im Mixer nicht zu fein zermahlen.

Die Dattelstücke in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen. Portionsweise mit dem Kokosöl und dem Salz in den Mixer geben und zu einem klebrigen Rührteig verarbeiten. Ist er zu trocken, etwas Einweichwasser zugeben. Den Teig in eine gefettete Springform (26 cm Durchmesser) füllen und glatt drücken, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. In den Kühlschrank stellen.

Zutaten für den Belag:

- 300 g (frisch oder TK) Brombeeren
- 300 g (frisch oder TK) Heidelbeeren
- 4 Stiele Basilikum
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Limettensaft
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Kartoffelmehl
- 1 TL Agar-Agar
- zum Garnieren: 175 g gemischte Beeren

Beeren waschen und verlesen (bzw. auftauen lassen). Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ein paar schöne Blätter zum späteren Verzieren beiseite legen. Den Rest zusammen mit den Beeren pürieren. Einen mittelgroßen Topf bereit stellen, ein feines Sieb darüberlegen und das Beerenpüree hindurch passieren, um die Kerne zu entfernen.

Kokosmilch, Ahornsirup und Limettensaft zum Beerenpüree geben, umrühren und abschmecken. Zum Binden Kartoffelmehl und Agar-Agar mit dem Schneebesen einrühren. Den Topf auf den Herd setzen und das Beerenpüree unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen. Die Beerenmischung in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen, dabei hin und wieder umrühren.

Sobald die Mischung lauwarm ist, den Kuchenboden aus dem Kühlschrank holen und das Beerengelee darauf verteilen. Die Tarte danach nochmals mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Vor dem Servieren die restlichen Beeren abwaschen und trocken tupfen. Die Tarte mit Beeren und Basilikumblättchen garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

326 kcal, 9 g Eiweiß, 22 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Arthrose

Blasenentzündung

Bluthochdruck

Bronchitis

COPD

Diabetes

Dünndarm-Fehlbesiedlung

Fersensporn

Fettstoffwechselstörung

Gicht

Herzmuskelerkrankung

Metabolisches Syndrom

Morbus Bechterew

Multiple Sklerose

Nasenpolypen

Parodontitis

PCO-Syndrom

Potenzstörung

Rheuma

Sinusitis

Untergewicht

Verstopfung

Wechseljahresbeschwerden

Zöliakie (Hinweis: Bei industriell verarbeiteten Produkten kann eine Verunreinigung mit Gluten nicht ausgeschlossen werden.

Achten Sie daher sicherheitshalber auf die Kennzeichnung als "glutenfrei")

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.01.2021

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen