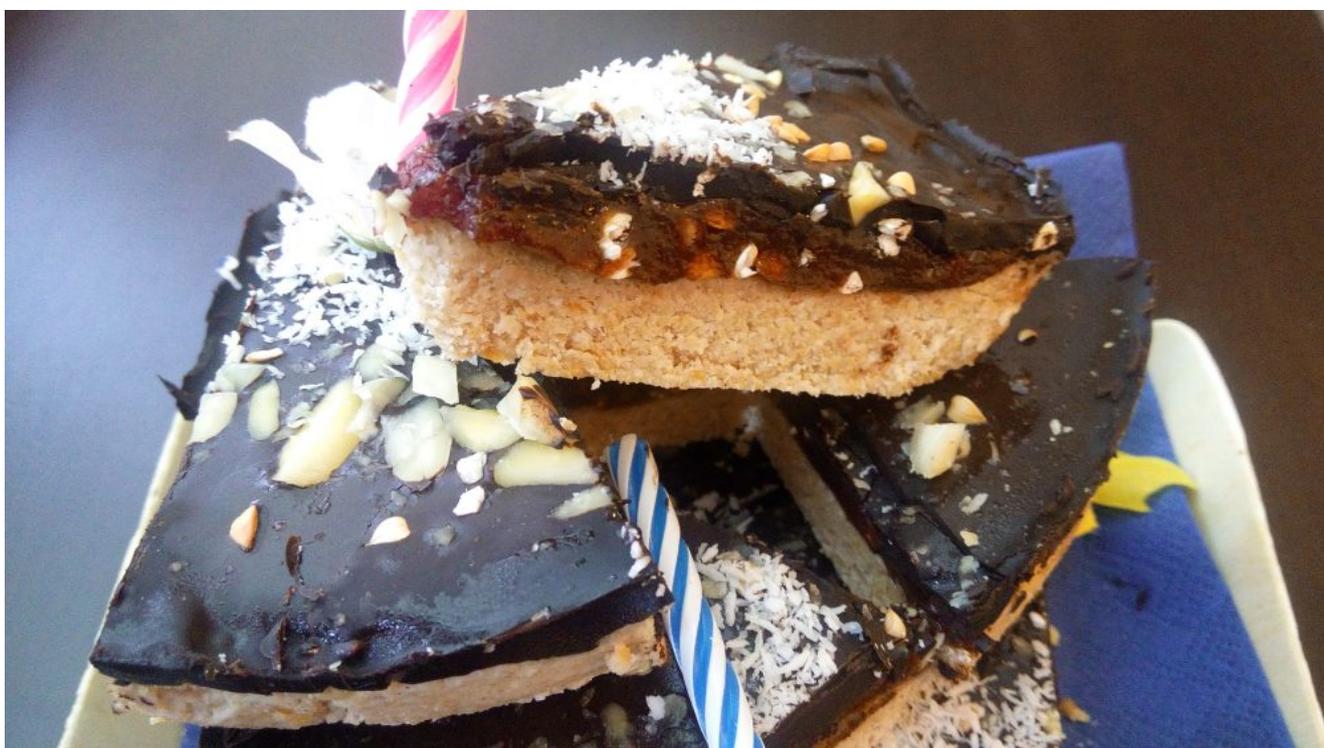


Ohne Backen: Veganer no bake Haferkuchen mit Dattelnkaramell und knackiger Schokohülle.

Ein unkomplizierter veganer Kuchen, ohne backen, ohne Mehl – mit Dattelnkaramell, geröstetem Buchweizen und knackiger Schokohülle.



Der Boden besteht aus glutenfreien Haferflocken, Kokosraspeln, sowie gerösteten und vermahlenden Kichererbsen. Man sieht es bereits auf dem Bild. Der Boden wird richtig schön fluffig. Eine Freundin dachte es seien Cashews drin. Der Geschmack ist also auch erste „Sahne“.

Um die benötigte Menge zu bestimmen habe ich eine 18cm Springform genommen und soviel Haferflocken hinein gegeben bis der Boden gut 5cm. bedeckt war. Ich wollte einen dicken Boden. Dann habe ich 1/2 soviel Kokosflocken drüber gestreut, also

ca. 2 1/2 cm und noch 2EL gemahlene, geröstete Kichererbsen darüber gegeben (alternativ Amaranth Pops Mehl, Lupinenmehl, Flohsamenei etc.) Alles mit den Händen durch mischen und in 2 Etappen im Zerhäcksler zu feinem Mehl mahlen. Je feiner, desto besser und lockerer wird der Boden hinterher.

In eine Schüssel geben. 1EL Agavensirup (nach belieben mehr) dazu geben, einen Schuss Reismilch und dann mit den Händen kneten und eventuell noch soviel Reismilch dazu geben bis ein noch leicht bröseliger Mürbeteig Teig entsteht. Die Springform mit Backpapier auslegen und die Ränder etwas einölen. Nun den Teig in die Form drücken.

Esstlöffelweise das Dattelkaramell (Hierfür einfach weiche Datteln, gemeinsam mit ein wenig Vanillepulver und ggf. ein wenig! Pflanzenmilch, pürieren.) mit den Händen dünn ausformen und nach und nach den Boden damit auskleiden. Man könnte auch gut Pflaumenmus oder Marmelade statt des Karamells verwenden.

2 EL gerösteten Buchweizen und ein paar gehackte Mandeln darüber streuen, etwas andrücken.

Eine Tafel Schokolade langsam im Wasserbad schmelzen und sofort über Boden und Karamell ausgießen.

Mit etwas gerösteten Buchweizen ein paar gehackten Mandeln und Kokosflocken dekorieren.

Nun kommt das Ganze in den Gefrierschrank bis der Boden fest und die Schokolade wieder knackig ist.