

# Vegane Hafer-Tarte mit Vanille/Tonka-Milchcreme und Karamellsauce

Duftet nach Haferkeks & Popcorn! Für die besonders süßen Momente im Leben. Knusprige Vegane Hafer-Mürbeteig Tarte mit cremiger Tonka/Vanille-Milchcreme und Kokosblütenkaramellsauce (6 Minuten Rezept). Bei mir gibt es dazu noch eine Kugel veganes Vanilleeis und noch mehr Karamellsauce. ☐

***[Dieser Beitrag enthält unbezahlte Werbung wegen Kennzeichnung]***

Hallo zusammen. Ich hoffe, ihr seid genau so entspannt wie ich und genießt euer Wochenende oder eure Wochenendschicht in vollen Zügen. Heute endet meine erste Urlaubswoche. Gleich mache ich mich ans vor-sortieren des Wochenendkofferchens, denn Montag geht es für drei Tage ab ans Meer, nach Zeeland. Nach über zehn Jahren werde ich zum ersten Mal wieder echten Strand- Sand unter meinen Füßen spüren. Ich schätze, ihr könnt ansatzweise nachfühlen, wie aufgeregt ich gerade bin. Ich liebe das Meer. In den letzten Jahren fehlten mir immer entweder das Geld, vielleicht auch ein bisschen mehr Smartness oder auch der nötige Enthusiasmus für's Reisen. Das ist nun anders. Vieles ist nun anders. Und ich freue mich wirklich sehr auf diese kleine Auszeit. Noch mehr freue ich mich, dass ich meine Mama auf diese Reise mitnehmen darf. Letzte Woche ist sie 60 geworden. Der kleine Strandausflug ist mein Geburtstagsgeschenk für Sie.



Ich bleibe dabei – Liebe, Zeit und Aufmerksamkeit sind das Schönste, was man jemandem schenken kann. Das hatte ich bereits in dem Beitrag zu [Nadines Geburtstagstorte](#) geschrieben.

Heute gibt es wieder einen Kuchen. Keine aufwendige Torte. Eher etwas simples. Eine knusprig mürbe vegane Hafer-Tarte,



die nach Haferkeks und Zimtblüte duftet und deren Kokosblüten-Karamellsauce für mich irgendwie nach Popcorn schmeckt. Dazwischen verbirgt sich eine cremige vegane Milchcreme mit Vanille und Tonkabohne.



Wer in diesem Rezept nach Obst oder Gemüse sucht, der wird heute leider enttäuscht, denn hier ist einfach mal null von beidem drin. Klebrig-buttrig, cremig & richtig süß. Haferkeks trifft eine Creme Caramel, Catalan, Panna Cotta, Flan oder irgendetwas anderes ähnlich cremiges und oben drauf kommt Karamellsauce. Trotzdem ist die Tarte sogar halbwegs vollwertig, denn der vegane Mürbeteigboden besteht aus Haferflocken und Dinkelmehl, die Creme ist mit Mandelmus gemacht und für die vegane Karamellsauce verwende ich als Basis einen Kokosblütenzucker.

Diese Tarte ist jedenfalls genau das richtige, um eine leicht aufgekratzte Marktfräulein in einen Zustand von meditativer Schlemmerglückseligkeit zu versetzen. Namaste.

Ihr könnt den Mürbeteig natürlich auch mit jeder anderen beliebigen Creme Füllen. Oder anders herum, wenn ihr den Mürbeteig weglasst, habt ihr einen sehr leckeren und einfachen veganen Vanille Flan mit Karamellsöbchen.

Los geht's jetzt.

**Zum Rezept.**

---



Ich verwende für die Tarte eine 20cm Springform. Dicker Boden dünner Rand. Falls ihr einen dünneren Boden bevorzugt, reichen die Mengenangaben des Hafer-Mürbeteigs auch für eine große

Spring/Tarteform. In dem Fall verdoppelt ihr einfach die Mengenangaben der Milchcreme.

## **Veganer Hafer-Mürbeteig.**

- 150g möglichst fein gemahlene Haferflocken (oder Hafermehl)
- 50g Dinkelmehl Typ 630
- 25g Maisstärke
- 1/2 TL Weinsteinbackpulver
- 75g Puderzucker (selbst gemahlen aus Rohrohrzucker)
- Gute Prise Meersalz, ca, 1/4 TL Tonkaabrieb, 1 Espr. Löffel gemahlene Zimtblüte oder mehr
- 125g vegane Butter (kalt und in Stückchen)
- 4-6 EL eiskalter Pflanzendrink (hier Sojamilch; oder Wasser)

Alle Zutaten bis auf die Pflanzenmilch in eine Schüssel geben und mit den Händen oder den elektro-Rührstäben kurz zu einem krümmeligen Teig verarbeiten, 4 EL kalte Pflanzenmilch unterkneten bis Teig-Ball entstanden ist. Bedingt durch den hohen Haferanteil ist der Teig leicht klebrig. Gebt etwas Dinkelmehl über den Teig und schwenkt die Schüssel leicht hin und her bis der Teig von allen Seiten mit dem Mehl bepudert ist. Nun klebt er nicht mehr und lässt sich ganz leicht in Klarsichtfolie einwickeln. Teig mindestens 30 Minuten im Kühlschrank geben. Dort wird er fest und lässt sich anschließend gut ausrollen.

**Das Rezept ist für eine 20 cm Springform angelegt. Mit dickerem Boden und dünnerem Rand.** Form rundherum ausfetten und mit (Nuss)Mehl austreuen. Den Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche (oder Zwischen Klarsichtfolie) kreisförmig und etwas größer als die Tarteform selber ist, ausrollen.

Teig in die Form gleiten lassen (Ich rolle den Teig auf Backpapier aus, lege die Form auf den ausgerollten Teig und drehe das ganze anschließend einfach um). Dabei einen etwa 3cm

hohen Rand hochziehen. Tarteboden mehrfach mit einer Gabel einstechen, Boden mit etwas Nussmehl betreuen und wenig Maisstärke bepudern. Tarte nochmals in den Kühlschrank geben, so lange wie der Ofen aufheizt.

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tarte mit einem Stück Backpapier auslegen, darauf getrockneten Hülsenfrüchten verteilen und den Boden 25 Minuten lang Blindbacken. Unteres Drittel. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen, die Tarte für weitere ca. 20 Minuten in den Ofen geben bis sich die Ränder goldbraun färben.

Springformring vorsichtig entfernen. Den noch warmen Tarte Rand rundherum mit veganer Butter bepinseln, komplette Tarte mit etwas Ahornsirup einstreichen (abglänzen). Den Springformboden entfernen. Tarte auf ein Kuchengitter geben, ein paar Minuten auskühlen lassen, dann Im Kühlschrank mindestens weitere 30 Minuten lang auskühlen lassen.

## **Vegane Tonka/Vanille- Milchcreme.**

- 300g Sojamilch (hier Alpro ganze Bohne, ungesüßt – hat eine schöne creme-weiße Farbe und schmeckt angenehm milchig)
- 50g helles Mandelmus
- 30g Rohrohrzucker
- 20g Ahornsirup
- 5g Vanillepaste (1 TL)
- etwas Tonka-Abrieb, sowie eine Prise Meersalz und ein Spritzer Zitronensaft
- 10g Speisestärke (1 EL)

Alle Zutaten bis auf die Speisestärke mit dem Schneebesen gut verquirlen. 3/4 der Flüssigkeit in einem Topf unter rühren aufkochen lassen. Speisestärke in der restlichen Flüssigkeit auflösen. „Milch“ von der Herdplatte ziehen. Speisestärke einrühren, zurück auf die Platte stellen und nochmal für ca. 2

Minuten unter stetem rühren köcheln lassen.

Sofort auf den Tarteboden gießen. Kurz abkühlen lassen, dann im Kühlschrank für mindestens 1 Stunde erkalten/fest werden lassen.

## 6 Minuten Kokosblüten-Popcornkaramellsauce.



Vi  
el  
me  
hr  
,  
al  
s  
ih  
r  
fü  
r  
di  
e  
Ta  
rt  
e  
br  
au  
ch  
t  
ab  
er  
ka  
nn  
ma  
n  
zu  
vi

e  
l  
K  
a  
r  
a  
m  
e  
l  
l  
s  
a  
u  
c  
e  
m  
a  
c  
h  
e  
n  
?  
D  
e  
n  
R  
e  
s  
t  
k  
ö  
n  
n  
t  
i  
h  
r  
i  
m  
K  
ü  
h  
l  
s  
c  
h  
r  
a  
n  
k  
a  
u  
f  
b  
e  
w  
a  
h  
r  
e  
n  
.

- 150g Kokosblütenzucker
- 35g helles Mandelmus (oder Cashewmus für einen

sahnigeren Geschmack)

- 35g Sojamilch (Alpro ganze Bohne, ungesüßt anderer Pflanzendrink geht auch)
- 20g vegane Butter
- Vanillepaste, Prise Salz, Spritzer Zitrone
- 70g heißes Wasser
- optional: etwas geriebene Tonkabohne

Alle Zutaten in einem beschichteten Topf/Stielpfanne miteinander verrühren, aufkochen lassen. Hitze ganz leicht reduzieren. Unter rühren 5 Minuten lang blubbernd einköcheln lassen.

Sauce in ein geeignetes Gefäß umfüllen. 15 Minuten abkühlen lassen. Tarte entweder mit einer dünnen Karamellschicht überziehen oder die Sauce am Tisch separat zu der Tarte dazu servieren.

### **Leckere Alternativen:**

Der Kokoszucker hat einen sehr tief-kräftigen Karamellgeschmack. Wer es etwas milder mag, ersetzt 50g-75g des Kokoszuckers durch Rohrohrzucker. Man kann die Sauce auch mit reinem Rohrohrzucker herstellen. Mir persönlich ist das zu lasch.

Weitere Alternative: Karamell wie oben beschrieben zubereiten aber das Mandelmus durch Cashewmus und das Wasser mit Pflanzenmilch ersetzen. Die Sauce doppelt so lange, also ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Ergibt nach dem abkühlen ein zähklebriges Karamell, wie man es von Karamellriegeln kennt. □

Karamell <= Rolle Rückwärts.

---

Ich wünsche euch allen eine besonders schöne Zeit.

Bis ganz bald.