



FRESH NATURAL FITFOOD

by Michelle

raw fruit cake



einfach



10 -15min



1-2 Stunden / ins Eisfach



1 Kuchen

ZUTATEN



Der Boden:

- 1 Packung Mandeln
- 1/2 Packung Walnüsse
- 150g Haferflocken
- 4 EL Leisamen
- 2 EL Zimt
- 1 Hand voll Cranberries
- 1 bis 1/2 EL Kokosfett
- optional 1EL Erdnussmus

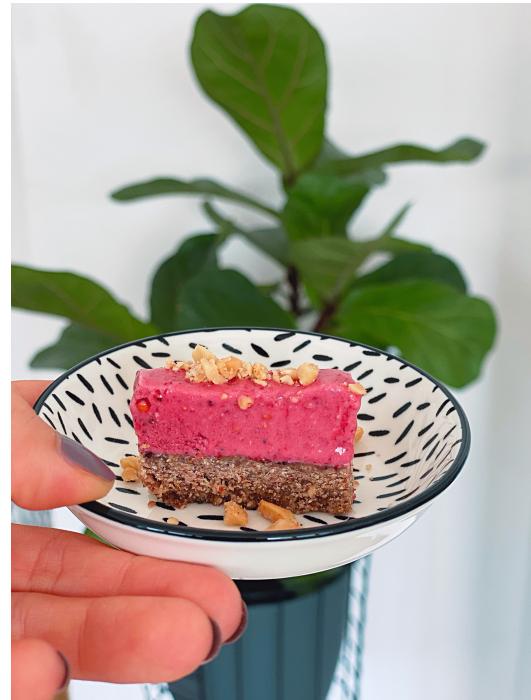
Fruchtcreme

- 1 Packung TK Himbeeren (ca 300g)
- 1/2 Packung gemischte TK Erdbeeren (150g)

1 Packung Cashewnüsse (Achtung 6 Stunden in Wasser einlegen) oder über Nacht

2-3 EL Honig oder Agavendicksaft

Toping: Zerkleinerte Erdnüsse



So geht es!

Alle Nüsse und Samen in der Pfanne mit 1 EL Rapsöl (bis sie goldbraun sind) anrösten, jetzt den Zimt darüber geben.

Die abgekühlten Nüsse und Samen mit Erdnussmus und Kokosfett in der Küchenmaschine zu einem Teig zerkleinern.

Eine Kastenform oder Form mit Backpapier auslegen.

Die TK Beeren zusammen mit den eingelegten Cashewnüssen (ACHTUNG: das Wasser, indem die Nüsse eingelegt sind, wegkippen) und 2-3 EL Honig oder Agavendicksaft pürieren. (Süßen: Je nach Geschmack!)

Den „Nussteig“ in der Backform auslegen, zu einem Boden drücken. Die Fruchtcreme dazugeben und glatt streichen. Dann in den Gefrierschrank für 1-2 Stunden geben.

Anschließend Nüsse Deiner Wahl zerkleinern (Ich habe Erdnüsse (geröstete und JA gesalzene) genommen und sie über den Kuchen gegeben.