

Erdbeerkuchen – basisch

Zutaten für 8 Stück = eine 18-cm-Springform

Für den Boden

- 300 g Mandeln – über Nacht in reichlich Wasser einweichen
- 1 Bio-Orange – halbieren, von einer Hälfte den Abrieb und beide Hälften auspressen
- 6 Medjool Datteln – entsteinen
- ½ TL Vanillepulver

Für den Belag

- 600 g Erdbeeren – waschen
- 4 Medjool Datteln
- 3 EL geröstete Mandelblättchen
- 15 g Flohsamenschalenpulver
- 3 Blätter Pfefferminze

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 4 Stunden

Den Boden der Springform und den Rand der Springform mit Backpapier auslegen und beiseitestellen.

Für den Kuchenboden die Mandeln über einem Sieb abgiessen, das Einweichwasser auffangen und als Giesswasser für die Blumen verwenden.

Dann die Mandeln zusammen mit den Datteln, dem Vanillepulver, dem Orangensaft und dem Abrieb in einem Standmixer auf niedriger Stufe zu einem Teig mixen; dabei den Stößel zur Hand nehmen.

Den Teig in die Springform geben und mit einem Löffelrücken oder mit den Händen am Boden andrücken. Darauf achten, dass ein hoher Rand (ca. 1,5 cm) entsteht. Anschliessend in den Kühlschrank stellen.

Für den Belag 400 g Erdbeeren sowie die Datteln in den Mixer geben und pürieren. Danach die Pfefferminze und das Flohsamenschalenpulver dazugeben und ganz kurz (!) mitmixen.

Die Masse auf den Kuchenboden geben und gleichmässig darauf verteilen. Anschliessend ca. 4 Stunden kühlstellen.

Dann den Erdbeerkuchen aus dem Kühlschrank nehmen, die restlichen Erdbeeren halbieren und auf den Belag setzen. Die Mandelblättchen am Rand andrücken und servieren.

Tipp: Je nach Saison können auch andere Früchte verwendet werden. Eventuell ist es möglich, dass die erforderliche Menge an Flohsamenschalenpulver variieren kann - je nach Wasseranteil der Früchte.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 275 kcal, Kohlenhydrate: 12 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 21 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/basischer-kuchen.html>