

Limettenkuchen in Rohkostqualität – glutenfrei und vegan

Zutaten für 12 Portionen Springform 18 cm Ø

Zutaten für den Limettenkuchen-Boden

- 125 g Pecannüsse
- 45 g Kokosraspeln
- 185 g Medjool Datteln – entsteinen und in Stücke schneiden
- 70 g Kakaonibs
- 2 EL Kokosöl

Zutaten für die Limetten-Füllung

- 550 g Avocados (ca. 5 mittelgrosse Avocados) – schälen, entsteinen und in Stücke schneiden
- 5 Bio-Limetten – den Saft auspressen + 1 TL Abrieb
- 1 Bio-Limette, optional – für die Deko in hauchdünne Scheiben schneiden
- 150 g Bio Blütenhonig (alternativ: Yaconsirup oder Agavendicksaft)
- 175 g flüssiges Kokosöl – Zimmertemperatur
- 1 TL Bourbon-Vanillepulver

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 3 Stunden 35 Minuten

Für den Limettenkuchen-Boden als Erstes den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen; ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereistellen; den Boden und den Rand einer Springform (18 cm Ø) mit Backpapier auslegen.

Pecannüsse und Kokosraspeln auf das Backblech legen und ca. 10 Min. im Ofen goldgelb rösten, herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Beides mit den restlichen Boden-Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer krümeligen Masse verarbeiten.

Hinweis: Wenn Sie einen hundertprozentigen Rohkostkuchen zubereiten möchten, dann verwenden Sie die Pekannüsse und die Kokosraspeln ungeröstet.

Die Mischung in die Springform geben und mit einem Löffelrücken gleichmässig am Boden andrücken; dabei darauf achten, dass ein gleichmässig hoher Rand entsteht. Anschliessend in den Kühlschrank stellen, bis die Füllung fertig zubereitet ist.

Hierzu das Avocado-Fruchtfleisch, den Limettensaft, das Vanillepulver, den Honig und das flüssige Kokosöl in einen Mixer geben, alles glatt pürieren und abschmecken.

Die Springform aus dem Kühlschrank nehmen, die Avocado-Masse gleichmässig auf dem Boden verteilen und mindestens 3 Std. kühlstellen (idealerweise über Nacht).

Den Limettenkuchen herausnehmen und mit einem Messer vorsichtig am Rand entlang schneiden, so dass er sich von der Form löst. Den TL Limetten-Abrieb darauf verteilen; eventuell noch mit hauchdünnen Limettenscheiben belegen.

Anschliessend den Limettenkuchen anschneiden und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 405 kcal, Kohlenhydrate: 22 g, Eiweiss: 2 g, Fett: 33 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-limetten-kuchen.html>