



# Schokomousse-Tartelettes mit Feigen

⌚ Preparation time: 25 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4 Tartelettes (4 Portionen)

### Für den Boden

- 150 g (glutenfreie) Haferflocken Feinblatt
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 1 TL Zimt
- 4 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Eine große Prise Meersalz
- 5 entsteinte, weiche Medjool-Datteln
- 3 EL/20g roher Kakao (ich benutze [dieses leckere Bio-Kakaopulver von Naturata\\*](#))

Außerdem benötigt Ihr 4 Tartelette-Förmchen, am Besten mit Hebeboden, damit Ihr die Tartelettes gut aus der Form herausheben könnt. [Ich benutze diese hier\\*](#)

### Für die Füllung

- 120 g Cashewnüsse (werden für dieses Rezept eingeweicht)
- 1 kleine oder halbe Avocado
- 1/2 reife Banane
- 50 ml Kokosöl (ich liebe ja das [Kokosöl von Bio Planète\\*](#))
- 3 EL Ahornsirup
- 3 EL/20g roher Kakao
- Eine Prise Zimt
- 4 frische Feigen (oder Obst nach Wahl - z.B. leckere Kirschen oder Pflaumenstücke passen super)
- 2-3 EL [Kakaonibs\\*](#)
- 1 EL geschälte Hanfsamen zum Garnieren (optional)

\*Amazon Affiliate-Links

## Zubereitung (Einweichen der Cashewnüsse + 20 Minuten Arbeitszeit + 2-3 Stunden Kühlzeit)

1. 120g Cashewnüsse für dieses Rezept über Nacht, mindestens aber 4 Stunden, in Wasser einweichen. Wer einen Hochleistungsmixer besitzt, kann die Einweichzeit auf 2 Stunden reduzieren. Wasser nach der Einweichzeit abgießen. Wer keine Zeit hat, kann die Cashewnüsse auch einige Minuten in Wasser köcheln, bis sie ganz weich sind. Alle für die Tartelette-Böden aufgeführten Zutaten in einen Foodprozessor bzw. Mixer zu einer klebrigen Masse pürieren.
2. Tipp: Ich benutze für diesen ersten Arbeitsschritt [den Mix-Aufsatz meines Pürierstabes\\*](#) (Amazon Affiliate-Link). Ein Hochleistungsmixer ist hierfür nicht nötig - vielleicht sogar weniger geeignet. Denn Die Zutaten sollen eine dicke, klebrige Masse ergeben und nicht komplett fein püriert werden.
3. Die Masse auf vier Tartelette-Förmchen aufteilen und mit den Fingern sowohl festdrücken als auch einen kleinen Rand formen. Wenn die Masse nicht klebrig genug ist, denn das kommt auf die Saftigkeit der Datteln an, einfach noch etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft dazu geben. Sollte die Masse zu flüssig/klebrig sein, ein paar geschrotete Leinsamen oder Haferflocken untermischen.
4. Für die Schokomousse-Füllung die eingeweichten Cashewnüsse, eine kleine oder halbe Avocado, eine halbe reife Banane, 50 ml Kokosöl, 3 EL Ahornsirup, eine Prise Zimt und 20 g rohen Kakao im Mixer fein pürieren. Die Füllung mit Ahornsirup abschmecken und mit einem Löffel kreisförmig in die vorbereiteten Tartelette-Böden streichen.
5. 4 frische Feigen waschen, den kleinen Stiel oben abschneiden und mit einem spitzen, langen Messer gezackt mittig aufschneiden (oder Ihr schneidet die Feige in Viertel. Das sieht auch hübsch aus). Die Feigenstücke in die Schokomousse-Masse drücken und die Tartelettes mit Kakaonibs und geschälten Hanfsamen beliebig bestreuen. Die Tartelettes etwa 2-3 Stunden im Kühlschrank kalt stellen, aus der Form lösen und genießen.

Es ist nicht notwendig, die Tartelettes einzufrieren, um genügend Festigkeit zu erhalten. Stellt sie einfach in den Kühlschrank. Dort bleiben sie 3-4 Tage gut. Tipp: Wenn Ihr statt der 4 Tartelettes eine große, klassische Tarte machen möchtet, ist dies ebenfalls möglich. Dafür müsst Ihr bitte die gesamten,

aufgelisteten Zutaten verdoppeln!

Gut zu wissen: Um eine Feige so schön zackenförmig aufzuschneiden, benötigt Ihr ein scharfes, dünnes Messer. Steckt rund um den Fruchtkörper von außen zackenförmig in das Fruchtfleisch hinein. Einfach einmal außen herum. Wenn Ihr die beiden Hälften dann trennt, sehen sie so hübsch geformt aus. das klappt auch wunderbar bei Kiwis. Hier ist [ein Youtube-Video dazu](#) (nicht von mir - aber es erklärt den Vorgang sehr gut).