



Rohveganer Rüblikuchen mit Cashew-Frosting

Zutaten für eine Torte | 6-8 Portionen

Tipp: Das Rezept ist auf eine Springform bzw. Torte mit 15 cm Durchmesser ausgelegt. Dies ist also eine sehr kleine Torten-Springform. Da es sich aber um eine "Rohkost-Torte" handelt, die sehr gehaltvoll ist, reicht sie locker für 6-8 Portionen

Zutaten für den Tortenboden

- 100 Gramm Walnüsse
- 100 Gramm entsteinte, weiche Datteln
- 2 EL Agavendicksaft
- 3 EL gepopptes Amaranth
- 3 EL Leinsamen geschrotet
- 2 EL frischer Orangensaft

Tipp: Ich bin (noch) kein Profi in Sachen rohvegan. Doch ich denke, dass das gepopptes Amaranth keine Zutat für Rohkost-Speisen im engeren Sinne ist, da das Korn schließlich erhitzt wurde, um es zu "poppen". Ihr könnt das gepoppte Amaranth aber einfach durch etwas mehr Leinsamen ersetzen, falls Ihr ausschließlich rein rohe Zutaten verwenden möchtet.

Zutaten für die Tortenfüllung

- 3-4 Karotten
- 100 Gramm entsteinte, weiche Datteln
- 100 Gramm Walnüsse
- 1,5 EL Zimt
- 1 TL Vanille gemahlen
- 1-2 EL Ahornsirup
- 250 Gramm Haferflocken fein
- 3 EL feine Kokosraspeln
- 2-3 EL frischen Orangensaft

Zutaten für das Frosting & Topping

- 200 Gramm Cashewnüsse
- 3 EL frischer Zitronensaft
- 2 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 4 EL Ahornsirup
- 2-3 EL frischer Orangensaft
- 25-30 Gramm Pekanüsse
- 1 Hand voll gerösteter Kürbiskerne

Zubereitung

Die Cashewnüsse am Besten über Nacht, mindestens aber 5-6 Stunden in Wasser einweichen lassen. Mit der Zubereitung des Tortenbodens beginnen. Dafür Walnüsse, Datteln, Agavendicksaft und geschrotete Leinsamen in einen Mixer geben. Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Wenn die Masse dabei ins Stocken kommt oder die Schneidblätter leer drehen, Zutaten mit einem Löffel immer wieder nach unten drücken bzw. verdichten. Wenn eine gleichmäßige Masse entstanden ist, das gepoppte Amaranth und 2 EL frischen Orangensaft dazu geben und nochmals pürieren. Die Tortenmasse gleichmäßig auf den Boden der Springform verteilen und andrücken. Nun die Füllung zubereiten. Karotten gut waschen und mit einer Küchenreibe fein aufreiben. Die geriebenen Karotten zusammen mit den Datteln, Walnüssen, dem Ahornsirup sowie Zimt und gemahlener Vanille in einen Mixer geben und ebenfalls zu einer homogenen Masse verarbeiten. Da mein Mixer bei dem Untermengen der Haferflocken streikt, nehme ich die Masse zu diesem Zeitpunkt aus dem Mixer und gebe sie in eine Schüssel. Nun knete ich die Haferflocken sowie die Kokosraspeln per Hand in die Masse. 2 EL Orangensaft machen die Tortenfüllung schön saftig und aromatisch. Bevor ich die Tortenfüllung in die Springform gebe, bereite ich das Frosting zu, da eine Schicht Frosting die Torte im Inneren durchzieht. Die eingeweichten Cashewnüsse abgießen, abspülen und in den Mixer geben. Zusammen mit Zitronen- und Orangensaft sowie Ahornsirup und geschmolzenem Kokosöl ein gleichmäßiges, sämig-feines Frosting pürieren. Auch hier schiebe ich die Zutaten immer wieder mit einem Löffel

im Mixer nach unten. Das Frosting habe ich recht lange gemixt, damit es ganz fein und cremig wird, ich denke fast 10 Minuten (mit kleineren Pausen, damit der Mixer nicht so heiß wird) Nun schichte ich die Torte weiter ein. Auf den Tortenboden gebe ich die Hälfte der Tortenfüllung und drücke sie gleichmäßig fest. Darauf kommen einige Löffel Frosting, bis eine gleichmäßige Schicht entstanden ist. Auf die Frosting-Schicht kommt nun die restliche Tortenfüllung. Die Torte gebe ich nun etwa 10 Minuten in den Tiefkühler, damit einerseits das Kokosöl in der Frosting-Schicht hart wird und damit andererseits alle Zutaten sehr kompakt steif werden, um die Springform ohne Probleme zu entfernen. Nach 10 Minuten im Tiefkühler nehme ich die Torte aus der Springform und löse sie mit einem Messer vorsichtig vom Tortenboden. Torte auf den gewünschten Servierteller/Tortenteller setzen. Restliches Frosting mit einem Löffel auf die Torte auftragen. Frosting mit Pekanüssen und gehackten Kürbiskernen nach Belieben belegen und bestreuen. Die Torte ist damit ab sofort verzehrfertig!