



Rohköstliche Erdbeer-Aprikosen-Törtchen mit Basilikum

⌚ Preparation time: 40 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 60 minutes
Total time: 100 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4-5 Törtchen

Für die Törtchenböden

- 100 g Mandelblättchen | oder weiße, blanchierte Mandeln, wenn man einen sehr guten Mixer hat
- 80 g Kokosraspeln
- 130 g getrocknete Soft-Aprikosen
- 25 g gepopptes Amaranth
- 50 g feine Haferflocken
- 1 TL gemahlene Vanille
- 2 EL Ahornsirup | kann durch Agavendicksaft oder Reissirup ersetzt werden
- Eine Prise Salz

Für Füllung & Erdbeer-Topping

- 100 g Cashewkerne (über Nacht eingeweicht)
- Eine halbe Avocado
- 50 ml Kokosöl
- 3 EL Ahornsirup | kann durch Agavendicksaft oder Reissirup ersetzt werden
- 2 Zitronen | oder mindestens 6 EL Zitronensaft
- 70 g Erdbeeren | entspricht so etwa 6 Stück (ihr könnt aber auch Himbeeren oder Heidelbeeren ausprobieren und außerdem die Törtchen nach Belieben mit frischem Obst garnieren - sooo lecker!!)
- 1/4 TL Guarkernmehl | ja, wirklich nur sooo wenig! Es dickt das Erdbeermus etwas an, kann aber auch weggelassen werden.
- 2 TL gemahlene Vanille
- 2 TL geschälte Hanfsamen
- Dunkles oder helles Basilikum zum Garnieren (und genießen!)

Außerdem: 4-5 Tarteförmchen mit 12 cm Durchmesser

Tipp: Es lohnt sich langfristig sowohl für große Quiches, Tartes als auch für diese kleinen Törtchen, Kuchenformen mit herausnehmbaren Boden/Hebeböden zu kaufen. Dann ist es sooo einfach, Törtchen, Tartes, kleine und große Quiches oder Frittata ohne Brechen und ohne Anhaften aus der Form zu heben. Ich habe [diese kleinen Tarte-Förmchen mit 12 cm Durchmesser](#)* (*Amazon Affiliate-Link) benutzt. Aber auch für große Quiches und Tartes benutze ich inzwischen Formen mit Hebeböden.

Zubereitung (Einweichzeit der Cashewkerne + ca. 40 Minuten Zubereitungszeit)

1. Die Cashewkerne für die Füllung sollten über Nacht, mindestens aber 4-5 Stunden in klarem Wasser eingeweicht werden.
2. Für die Törtchen-Böden die Mandelblättchen, die Kokosraspeln, Soft-Aprikosen, etwas gemahlene Vanille, 2 EL Ahornsirup und eine Prise Salz in einem Mixer bzw. [Mixbehälter mit Schneidstab-Aufsatz zerkleinern](#)* (*Amazon Affiliate-Link) und miteinander vermengen. Anschließend per Hand die feinen Haferflocken und das gepoppte Amaranth unterkneten, bis eine leicht klebrige, tuffige Masse entsteht, wie auf dem nachstehenden Bild zu sehen.
3. Die Masse mit den Händen auf vier bis fünf Tarteförmchen aufteilen, den Boden festdrücken und den Rand hochziehen und ebenfalls andrücken bis die Masse buchstäblich "gut in Form gebracht" ist.
4. Die Masse reicht für fünf Förmchen. Da ich aber dieses Mal nur vier Förmchen zur Hand hatte, habe ich etwas dicker mit dem Boden gearbeitet, was auch gut geht.
5. Nun kann die Füllung zubereitet werden. Dafür das Einweichwasser der Cashews abgießen und die eingeweichten Kerne zusammen mit einer halben Avocado, 50 ml Kokosöl, 2 EL Ahornsirup, 5 EL Zitronensaft und 1 TL gemahlener Vanille in einen Mixer geben. Die Zutaten zu einer feinen Creme mixen und in die vorbereiteten Kuchenböden füllen.
6. Nun ca. 45-50 Gramm Erdbeeren (oder aufgetautes TK-Obst) zusammen mit 2 EL Zitronensaft, 1 TL gemahlener Vanille und 1 EL Ahornsirup oder

Agavendicksaft ebenfalls in einen Mixer geben und zu Erdbeerpüree verengen. Wer möchte, mischt einen 1/4 TL Guarkernmehl (also sehr wenig!!) unter, damit das Erdbeermus ein wenig fester, cremiger wird. Dann das Erdbeerpüree auf die Törtchen auftragen.

7. Das Erdbeerpüree mit einem Holzspießchen oder einer Gabel o.ä. in die Cashew-Avocadomasse verquirlen, so dass sie schön marmoriert werden. Ich mache das, indem ich mit dem Holzstäbchen hintereinander immer eine "liegende 8" beschreibe - also das Holzstäbchen durch die Masse leicht kreisförmig hin- und herbewege. Das sollte dann in etwa so aussehen - aber der Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt.
8. Nun 2-3 Erdbeeren fein aufschneiden und mittig auf die Törtchen setzen. Die Törtchen mit geschälten Hanfsamen bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.

Die Törtchenfüllung wird herrlich cremig und nicht zu flüssig. Ein Kühlen im Gefrierfach ist daher nicht notwendig! Da die Törtchen-Füllung Avocado enthält, dunkelt diese nach einem halben Tag leicht nach. Es empfiehlt sich daher, die Törtchen am Tag der Herstellung zu essen. Die Verfärbung tut dem Geschmack keinen Abbruch, aber ist eben nicht so hübsch. Um das zu vermeiden, kann man aber zum Beispiel auch die Erdbeermaße dicker und bis zum Rand auftragen, dann sieht man die Verfärbung nicht.

Probiert ruhig auch Kombinationen mit Heidelbeeren oder Himbeeren oder im Sommer auch mit Mango aus! Auch Tiefkühlware kann verwendet werden! Und Garnieren kann man natürlich ganz nach Belieben. Viel Spaß und lasst es Euch schmecken!