

APFELKUCHEN

Portionen: 1 Kuchen Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kühlzeit: 4 Stunden



ZUTATEN

Für den Boden:

- 200 g Cashewkerne
- 6 Medjool-Datteln
- 3 EL Kakaonibs
- $\frac{3}{4}$ TL Tonka-Bohne-Pulver
- Prise Salz

Für die Creme:

- ca. 6 Äpfel, entkernt
- 1 Bio-Zitrone
- 6-8 Datteln
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL Flohsamenschalen
- 1 TL Zimt
- $\frac{3}{4}$ TL Vanillepulver
- $\frac{1}{2}$ TL Kardamompulver

ZUBEREITUNG

Für den Boden (1 Springform 20 cm):

- Alle Zutaten in den Mixer geben und für ca. 30 Sekunden durchmischen.
- Fertige Masse in die Springform geben, festdrücken und in den Kühlschrank tun.

Für die Creme:

- Die Schale der Zitrone abreiben und anschließend zusammen mit allen anderen Zutaten in den Mixer geben.
- Den Boden aus dem Kühlschrank nehmen und die fertige Creme draufgeben.
- Mindestens 4 Stunden kühlen.

NOTIZ:

Der Boden kann alternativ auch aus den folgenden Zutaten zubereitet werden: 200 g Nüsse deiner Wahl, 6-8 Datteln oder getrocknete Feigen, 1 EL Kokosöl. Rohkostqualität.