

alles-essen

Laktose

Fruktose

Histamin

RAW CAKE



- 1** Für den Boden die Mandeln und Haferflocken in eine Küchenmaschine geben, vermengen und klein raspeln, bis eine feine krümelige Konsistenz entsteht. Die restlichen Zutaten dazugeben (Datteln, Kokosöl, Mandelmus), alles weiter mixen und zerkleinern, bis die Masse schön vermenget und klebrig ist. Eine Kuchenform mit einem Durchmesser von 25cm mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darin verteilen und kräftig in die Form drücken, bis alles schön flach und zusammengeschoben ist. Jetzt ab in das Gefrierfach!
- 2** In der Zwischenzeit bereiten wir die Beerschicht zu. Dafür erstmal die Küchenmaschine gründlich auswaschen und die gefrorenen Blau- und Brombeeren hinein geben. Kräftig vermengen und die restlichen Zutaten dazugeben (Chiasamen, Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne, Ahornsirup, etwas weiße Schokolade). Weiter mixen, bis eine schön cremige Masse entsteht. Dieser Vorgang mag ein paar Minuten dauern, da du zwischendurch die Masse von den Seiten der Küchenmaschine kratzen musst.

- 3** Den Kuchenboden aus dem Gefrierschrank nehmen und die Beerschicht gleichmäßig darauf verteilen. Zum Schluss noch etwas gehackte (vegane) weiße Schokolade oder Kokosraspeln darauf verteilen und den Kuchen für mindestens 2 Stunden im Gefrierschrank fest werden lassen. Bevor du den Kuchen servierst, lass ihn etwa 10 Minuten antauen, dann ist es leichter, ihn zu schneiden. Vorsicht bei den Nüssen und Mandeln: Sie gehören zu den sogenannten Histaminliberatoren. Sollten ihr sie nicht vertragen, lasst sie einfach weg oder ersetzt sie durch eine leckere Alternative. Wenn ihr euch für den Histamingehalt von Lebensmitteln interessiert, [klickt hier](#).

Zutaten:



Für den Boden

- 90 g Haferflocken (bei Bedarf glutenfrei)
- 230 g Mandeln
- 300 g Datteln, entsteint
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen

Für die Füllung

- 200 g Blaubeeren, gefroren
- 200 g Brombeeren, gefroren
- 2 EL Ahornsirup
- 45 g Sonnenblumenkerne
- 45 g Macadamianüsse
- 3 EL Chiasamen
- 1 EL gehackte (vegane) weiße Schokolade oder geraspelte Kokosflocken