

# Avocado-Rohkosttorte



PORTIONEN

5



DAUER

20 min +  
4 Stunden  
Ruhezeit



SCHWIERIGKEIT

leicht

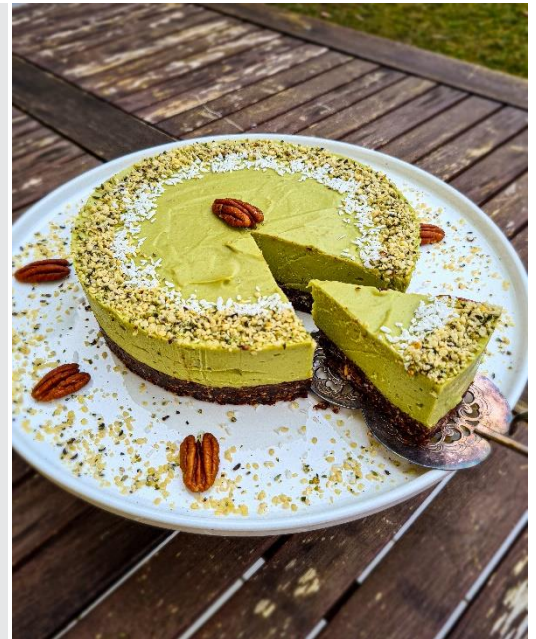
## ZUTATEN

### Boden:

200 g	gemischte Nüsse
100 g	Datteln
50 g	getrocknet Feigen
25 g	Kokosraspeln
30 g	Carobpulver
35 g	Kokosöl

### Creme:

450 g	Avocado
80 g	Zitronensaft
80 g	Kokosöl
90 g	Ahornsirup



## BESCHREIBUNG

Avocado – das grüne Superfood – schmeckt nicht nur als Guacamole oder Salat, sondern auch in Desserts. Durch ihre cremige Konsistenz und dem milden Geschmack lassen sich Avocados hervorragend in der süßen Küche verwenden. Für dieses Rezept wird nicht einmal ein Backofen benötigt, was dem Geschmack aber keinen Abbruch tut, ganz im Gegenteil!

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Boden zu einer etwas bröseligen Masse mixen und auf den Boden einer Springform (18 cm Durchmesser) drücken.  
Alle Zutaten für die Creme zu einer glatten Masse mixen und auf den Boden verteilen. Mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.  
Die Torte mit Hanfsamen, Kokosraspeln und Pekannüssen dekorieren.