

Apfel-Bananen-Torte

	für	2 Personen	1.089 g	= ca.	7,11 €
Mohnboden:		(alles im Mixer pürieren)			Preis
50 g Sonnenblumenkerne					0,25 €
100 g Mandeln, eingeweicht					1,60 €
75 g Feigen					1,05 €
25 g Mohn					0,20 €
36 g Banane	=	0,25 Banane			0,04 €
Belag:		(alles im Mixer pürieren)			
333 g Apfel	=	2,0 große Äpfel			0,50 €
125 g Kokosraspel					1,56 €
71 g Banane	=	0,5 Banane			0,07 €
Carob-Sahne:		(alles im Mixer pürieren)			
125 g Kokosraspel					1,56 €
10 g Carob oder Rohkakao	=	1 Esslöffel			0,15 €
60 g Wasser					
71 g Banane	=	0,5 Banane			0,07 €
7 g Datteln	=	1 Dattel			0,06 €

Eine kleine Springform mit Mohn ausstreuen.

Die Mandeln, Sonnenblumenkerne und Feigen einzeln im Mixer klein hexeln, den Mohn fein mahlen und alles mit der Banane zusammen zu einem Teig verkneten. Den Teig in die Springform gleichmäßig hinein geben und mit den Fingern glatt streichen.

Für die Apfelcreme die Kokoraspele sehr fein mixen.

Danach die Äpfel zusammen mit den zermahlenden Kokoraspele vermischen.

Dann die Hälfte der Apfelcreme auf den Kuchenboden verteilen.

Die Ananas in kleine Stücke schneiden; ein paar Stücke für die Dekoration übrig lassen.

Nun füllt man über die Ananasstücke die 2. Hälfte der Apfelcreme.

Glatt streichen und alle Zwischenräume mit der Creme gut füllen.

Für die Carobsahne die Kokoraspele und den Carob mit dem Mixer sehr fein mahlen.

Dann Wasser und das Bananenstück hinzugeben und gut mixen.

Danach den Kuchen mit der Carobsahne und den aufgehobenen Ananasstückchen nach Wunsch schön dekorieren.