

Johannisbeer-Sahne-Torte

für 2 Personen 2.212 g = ca. 10,24 €

| Boden: | | Preis |
|--------------------------------|-------------------------|--------|
| 150 g Haselnüsse | | 0,68 € |
| 150 g Mandeln | | 2,40 € |
| 150 g Kokosraspel | | 1,88 € |
| 70 g Honig | | 0,70 € |
| 100 g Zitrone (nur den Saft) = | 1 Zitrone | 0,30 € |
| Belag: | | |
| 500 g Johannisbeeren | | 1,50 € |
| 286 g Banane = | 2,0 Bananen (sehr reif) | 0,29 € |
| 100 g Avocado = | 1 Avocado | 0,15 € |
| Carob-Sahne: | | |
| 125 g Kokosraspel | | 1,56 € |
| 286 g Banane = | 2,0 Bananen (sehr reif) | 0,29 € |
| 26 g Datteln = | 4 Datteln | 0,21 € |
| 20 g Carob oder Rohkakao = | 2 Esslöffel | 0,30 € |
| 250 ml Wasser | | |

Springform mit Zimt ausstreuen. Mandeln, Nüsse + Sonnenblumenkerne im Mixer pürieren.

Alle Zutaten miteinander vermischen. Teig in der Form ausrollen und gut verdichten.

Die Johannisbeeren zusammen mit der Avocado pürieren und auf den Teig streichen.

Die Kokosraspel pürieren, das Wasser und das Carobpulver dazu geben.

(Etwas übriglassen zum Bestreuen der Torte am Schluss.)

Die Banane und die Datteln darunter mixen.

Nun auf die Johannisbeercreme geben und mit Carobpulver bestreuen.