

Schneller Tortenboden ohne Backen aus wenigen gesunden Zutaten

Mit einem selbst gebackenen Tortenboden schmeckt der Obstkuchen gleich doppelt so lecker!

Noch schneller zubereitet und außerdem voller gesunder Zutaten, ist dieses Rezept für einen blitzschnellen Tortenboden ohne Backen.

Aus Nüssen, Flocken und Datteln wird mit wenigen Handgriffen ein saftiger Boden, der sich vielseitig belegen lässt und für gesunde Abwechslung auf der Kaffeetafel sorgt

Bei diesem Tortenboden darf es ruhig ein Stückchen mehr sein.

Schließlich enthält er jede Menge gesunde Ballaststoffe,

Vitamine, Mineralien und andere Vitalstoffe.

Für eine Springform werden folgende Zutaten benötigt:

80 g Nüsse oder Samen – zum Beispiel Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln
oder eine Mischung daraus 80 g Haferflocken 160 g weiche Datteln ohne Kern
1 EL Pflanzenöl optional 1 TL geriebene Vanille oder Vanilleextrakt

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben
und zu einer homogenen Masse pürieren.

Den Teig auf dem Boden einer gefetteten Springform verteilen
und nach oben einen kleinen Rand ziehen.

Den fertigen Tortenboden wie gewohnt belegen –
zum Beispiel mit frischen Erdbeeren, Blaubeeren oder Himbeeren –
und mit einem selbst gemachten Tortenguss überziehen.

Der Tortenboden ohne Backen ist zwar nicht ganz so stabil wie die klassische Variante,
aber das mindert den Tortengenuss überhaupt nicht.

**Wenn du ihn gern etwas fester haben möchtest,
kannst du den Boden für circa 15 Minuten bei 180 °C (Ober-/Unterhitze)
in den Ofen geben. Dann ist es zwar kein Tortenboden ohne Backen mehr,
er schmeckt aber noch genauso gut!**

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit !!!