

# ROHVEGANE TARTE



## Für den Boden:

400 g Nüsse deiner Wahl

200 getrocknete Früchte deiner Wahl

## Für den Belag:

600 g Früchte

2 -3 Esslöffel Flohsamenschalen

250 g Kokosfett zimmerwarm

## Und so geht's:

- Zunächst für den Boden die Nüsse und getrockneten Früchte in der Küchenmaschine grob zerkleinern und vermischen.
- Die Masse anschließend gleichmäßig in eine Tarteform drücken.
- Anschließend die restlichen Zutaten in der Küchenmaschine fein pürieren und auf den Boden der Tarte geben.
- Alles für mindestens 2 Stunden kühl stellen.



20 Minuten Arbeitszeit  
und 2 Stunden Wartezeit



- ✓ Dieser Boden eignet sich auch hervorragend als Grundlage für Torten und andere Kuchen.
- ✓ Die Tarte lässt sich wunderbar einfrieren.

## Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | [info@kochkurs-hanau.de](mailto:info@kochkurs-hanau.de)

[kochschule-hanau.eu](http://kochschule-hanau.eu) | [kraeuterpension-am-wald.de](http://kraeuterpension-am-wald.de)



VeggieHotels  
100% VEGETARISCH/VEGAN

