



Blütentorte

* roh * vegan * glutenfrei * laktosefrei *

Zutaten für den Boden

200 g entsteinte Datteln
200 g Haselnüsse, nach Belieben blanchiert
1 mittelgroße Möhre, ca. 100 g
½ TL Salz
½ TL Zimtpulver
1 TL Kakaopulver
1 EL neutrales Öl, z. B. Traubenkern- oder Mandelöl

Zutaten für die Creme

500 g Cashewkerne oder Cashewbruch
–der ist günstiger
1 Biozitrone
100 ml Agavendicksaft oder anderes
flüssiges Süßungsmittel
1 TL Salz
120 ml Wasser

Für die Deko

Ca. 2 Handvoll essbare Blüten wie Ringelblume, Lavendel, Gänseblümchen, Salbei o. ä.
Alternativ: Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren oder anderes Obst nach Wahl

Zubereitung

Cashewkerne in eine ausreichend große Schüssel geben. Großzügig mit Leitungswasser auffüllen. Alle Kerne sollten gut bedeckt sein. Über Nacht einweichen lassen – dies erleichtert die Verarbeitung.

Den Boden einer kleinen Springform (20 cm) mit Backpapier auskleiden. Den Rand festspannen und mit ein paar Tropfen neutralem Öl hauchdünn einfetten. Die Möhre waschen und – bei konventioneller Ware – schälen. In fingerdicke Stücke schneiden. Alle Zutaten für den Boden inklusive Gewürzen in eine Küchenmaschine mit S-Klinge oder in einen Multizerkleinerer geben. Fein hacken, bis die Masse beginnt, leicht zusammenzukleben. Bitte aber nicht pürieren! Die Stücke dürfen etwa senfkorngroß bleiben. Die Masse in die Springform geben und mit einem Esslöffel oder Spatel verteilen. Dabei fest andrücken, sodass ein gleichmäßiger Boden entsteht. Springform ins Gefrierfach stellen.

Cashewkerne in ein Sieb abschütten. Kurz mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Kerne anschließend in einen Hochleistungsmixer geben. Schale der Biozitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zu den Kernen in den Mixer geben. Übrige Zutaten hinzufügen. Auf höchster Stufe fein pürieren, bis die Masse samtig weich und cremig wird. Mit dem zugehörigen Stößel das Gemisch immer wieder zu den Klingen herunterdrücken. Tipp: Wer keinen Hochleistungsmixer besitzt, püriert einfach portionsweise mit dem Handmixer oder Pürierstab.

Springform aus dem Gefrierfach holen. Creme auf dem Boden verteilen und glattstreichen. Anschließend wieder zurück ins Tiefkühlfach. Die Torte zwei bis drei Stunden durchkühlen lassen.

Die Vorzugsweise frisch geernteten Blüten vorsichtig ausschütteln und auf sauberen Küchentüchern ausbreiten, damit etwaige Bewohner davonkrabbeln können. Ich verzichte in der Regel aufs Waschen, weil die Blüten sonst schnell zusammenfallen. Torte vorsichtig aus der Springform lösen und auf einer Tortenplatte platzieren. Blüten dekorativ auf der Creme verteilen. Sofort servieren.

Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Bei der WALA Heilmittel GmbH sorgt die Kommunikationsfrau für treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – sowie für leckere Rezepte.