



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Rote Bete-Schokoladen Tarte mit Kokos und Kürbiskernöl

Zutaten

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 270 kcal

60 g Kokosmehl

70 g Kürbiskerne

100 g Dinkelvollkornmehl

2 Esslöffel Kokosraspel

3 Teelöffel Linugold®

50 ml Ahornsirup

1 Handvoll Kürbiskerne

2 Esslöffel gehäuft Backkakao

1 Esslöffel Ahornsirup

1 Handvoll Walnüsse

1 Prise(n) Salz

65 ml Steirisches Kürbiskernöl

4 Esslöffel Wasser

50 g Weizenmehl (Typ 550)

250 g Rote Bete

30 g Kokosraspel

1 Teelöffel Backpulver

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.
2. Leinsamen mit Wasser mischen und quellen lassen.
3. Rote Bete schälen (gerne Handschuhe anziehen, da rote Bete stark abfärbt), fein raspeln, in eine große Schüssel geben und mit dem Dr. Budwig Kürbiskernöl sowie dem Ahornsirup vermengen.
4. Kürbiskerne grob hacken und zu den Rote Bete-Raspeln geben.
5. Mehle sowie Kokosraspel, Backkakao, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen und unter die Rote Bete mischen, solange, bis kein Mehl mehr sichtbar ist.
6. Sobald die Leinsamen das Wasser aufgesogen haben (ca. 5-10 Minuten) können sie der Masse zugefügt werden und ebenfalls gründlich einrühren.
7. Eine Tarteform mit Öl einpinseln, etwas Kokosmehl hineingeben und in der Form großflächig verteilen, dann die Rote Bete Masse gleichmäßig mit einem Teigschaber in der Form verteilen und auf ein Rost stellen.

8. Anschließend für 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
9. In der Zwischenzeit das Topping zubereiten.
10. Dazu die Kürbiskerne und Walnüsse grob hacken und samt der Kokosraspel in eine Pfanne geben, mit Ahornsirup beträufeln.
11. Kurz bei mäßiger Temperatur erhitzen und darin schwenken.
12. Die Tarte nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, das noch warme Topping auf der warmen Tarte verteilen.
13. Alles etwas abkühlen lassen und noch leicht warm genießen.