

## Glutenfreie Spinat-Avocado-Tarte

VORBEREITEN

45  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Tarte

100 g geröstete Mandeln  
100 g geröstete Haselnüsse  
4 Esslöffel Maisstärke  
6 Esslöffel Kokosöl  
6 Esslöffel eiskaltes Wasser  
200 g frischer Spinat  
1 reife Avocado  
3 Eier  
1 Teelöffel Korianderpulver  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
1/2 Teelöffel Chiliflocken  
1 Esslöffel Sesam  
1 Esslöffel Leinsamen  
1 Esslöffel Kürbiskerne  
4 Frühlingszwiebeln  
Salz, Pfeffer

### Besonderes Zubehör

Springform (26 cm Durchmesser)  
Küchenmaschine

Wie wär's mit einem Stückchen Tarte als leckerer Snack?  
Diese glutenfreie Variante kommt ganz ohne Mehl aus  
und überzeugt mit nussigem Boden, bedeckt mit einer

fein-würzigen Spinat-Avocado-Masse. Für den extra  
Crunch sorgen Kürbiskerne, Sesam und Leinsamen.

Und damit dein Boden richtig schön mürbe wird, haben wir hier für dich die goldenen Regeln für den perfekten Mürbeteig zusammengetragen.

- 1 -

Mandeln und Haselnüsse in einer Küchenmaschine so fein wie möglich mahlen. Anschließend die zerkleinerten Nüsse in einer großen Schüssel mit Maisstärke, Kokosöl, Wasser und etwas Salz vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Danach abgedeckt für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

- 2 -

Währenddessen den Backofen auf 200 °C vorheizen. Spinat und Frühlingszwiebeln waschen und grob zerkleinern. Die Avocado der Länge nach aufschneiden, den Kern entfernen und mit einem Löffel das grüne Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einem Stabmixer beides in einem hohen Gefäß mit Eiern, Koriander, Kreuzkümmel und Chiliflocken zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Die kalte Nuss-Mischung in die Springform füllen und mit den Fingern leicht andrücken. Anschließend die Spinat-Avocado-Masse darauf verteilen und mit einem Löffel glatt streichen.

- 4 -

Sesam, Kürbiskerne und Leinsamen darauf verteilen und für 25 Minuten im Ofen backen.