

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.