

Raw Carrot Bites mit Kokos-Topping

VORBEREITEN

150
Min.

ZUBEREITEN

80
Min.

NIVEAU



Zutaten für 15 Stück

Für den Boden

70 g Mandeln
70 g Walnüsse
200 g Datteln
110 g geraspelte Möhren
20 g Kokosraspeln
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Teelöffel Zimt
1/4 Teelöffel Muskat
1 Esslöffel Pflanzenmargarine

Für das Kokos-Topping

70 g Cashewkerne
400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
2 Esslöffel Kokosöl
2-3 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Vanilleextrakt

Für die Deko

30 g Walnüsse
1 Bio-Orange

Besonderes Zubehör

Backform mit herausziehbarem Boden
Food Processor

Wer hat eigentlich behauptet, dass Naschen ungesund sein muss? Die Raw Carrot Bites stecken nicht nur voller Geschmack und Energie, sie kommen dabei sogar ganz ohne raffinierten Zucker, Mehl oder tierische Produkte aus. Der Boden aus Nüssen, Möhren und Datteln erhält durch das Kokos-Topping eine herrlich exotische Note. Vorsicht, diese Kombi hat auf jeden Fall Suchtpotential!

- 1 -

Die Cashewkerne doppelt so hoch mit Wasser bedecken und mindestens 2 Stunden einweichen. Abgießen und beiseite stellen.

- 2 -

In einem Food Processor die Mandeln und Walnüsse ca. 10-15 Sekunden lang zu grobem Mehl zerkleinern.

- 3 -

Alle restlichen Zutaten für den Boden (bis auf die Pflanzenmargarine) hinzufügen und weitere 10-15 Sekunden zerkleinern. Die Masse sollte am Ende gut vermengt sein.

- 4 -

Backform mit Margarine einfetten. Masse in die Form geben. Mit den Händen gleichmäßig verteilen und in die Form drücken. Backform im Kühlschrank kalt stellen, bis das Topping zubereitet ist.

- 5 -

Für das Topping die Cashewkerne in den gesäuberten Food Processor geben.

- 6 -

Die Kokosmilchdose ohne Schütteln öffnen. Zwei

Raw Carrot Bites mit Kokos-Topping

Esslöffel der festen Kokoscreme, die sich am oberen Rand der Dose abgesetzt hat, zu den Cashews geben. Weitere zwei Esslöffel des darunterliegenden Kokoswassers hinzugeben.

- 7 -

Kokosöl, Ahornsirup und Vanilleextrakt zu den restlichen Zutaten in den Food Processor geben und 1-2 Minuten zerkleinern.

- 8 -

Zwischendurch stoppen, um die am Behälterrind abgelagerte Masse mit einem Spatel wieder unter die Cashew-Kokos-Masse zu heben. Sobald das Topping eine cremige Konsistenz erreicht hat, ist es fertig.

- 9 -

Die Kuchenform aus dem Kühlschrank nehmen und das Topping gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis das Topping fest ist.

- 10 -

Carrot Cake aus der Form lösen und in kleine Quadrate schneiden.

- 11 -

Für die Deko Walnüsse grob zerkleinern. Orange abwaschen und mit einem Sparschäler feine Zesten abhählen. Carrot Bites mit Walnüssen und Orangenzesten garnieren.