

R e z e p t

VEGANE MANGO-KOKOS-TARTE

MIT DATTEL-PECANNUSS-BODEN



VEGANE MANGO-KOKOS-TARTE

MIT DATTEL-PECANNUSS-BODEN

Kontributor: **BACKBUBE**

Zutaten

Für den Boden

- 100 g geraspelte Kokosnuss
- 125 g Pecannüsse
- 150 g Datteln (ohne Stein)
- 1 EL Agavendicksaft

Für die Füllung

- 1-2 Mangos (500 g Mangofruchtfleisch)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 ½ TL Agartine
- 300 g Kokosmilch

Für die Deko

- Datteln
- Kokosflocken
- Mango-Konfitüre
- gepuffter Quinoa
- weiße Zuckerkekeln



KATEGORIE
Dessert



AUSGABE
sisterMAG48

SCHRITT 1 Alle Zutaten für den Boden in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine weiche Masse entstanden ist. Die Masse in eine runde Tarte-Form (23cm) geben und als Boden und Rand andrücken. Dann für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

SCHRITT 2 Für die Füllung 1-2 Mangos schälen und 500g Fruchtfleisch mit 1 TL Zitronensaft in einen Mixer geben. Das Fruchtfleisch fein-cremig mixen, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.

SCHRITT 3 Das Fruchtpüree in einen kleinen Topf geben und die Agartine unterrühren. Dann alles aufkochen und 2 Minuten unter Rühren sprudelnd köcheln lassen, da sonst die Agartine nicht bindet.

SCHRITT 4 Die Kokosmilch langsam zur Mango-Masse geben und gut unterrühren. Den Topf vom Herd ziehen und 2-3 min. abkühlen lassen. Den Dattel-Pecannuss-Boden aus dem Kühlschrank holen und die Masse darauf verteilen. Die Mango-Füllung glattstreichen und die Tarte für mind. 4 Stunden, am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

SCHRITT 5 Vor dem Servieren mit Datteln, Kokosflocken, Mango-Konfitüre, gepufftem Quinoa und weißen Zuckerkekeln garnieren.

