

# ERDBEER-TÖRTCHEN

ROHKOST, GLUTENFREI, VEGAN UND FREI VON INDUSTRIEZUCKER  
BY HOFMANN-COACHING

---

## Zutaten

6 Törtchen

---

### BODEN:

120g Mandeln  
100g Datteln  
50g Kokosraspeln  
2 EL Kokosöl

### CREME:

400g Erdbeeren  
2 Reife Bananen  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Kokosöl  
50g Kokosmehl

### DEKO:

Kokosraspeln  
Erdbeeren



### BODEN:

---

## Zubereitung

---

1. Kokosöl schmelzen
2. Mandeln in einer Küchenmaschine zerkleinern, Kokosraspeln und Datteln dazugeben und weiter zerkleinern. Anschliessend das Kokosöl dazugeben und erneut mixen, bis die Masse zusammenklebt
3. Ich verwende Silikon-Muffinformen. Ansonsten die Muffinformen mit Frischhaltefolien auslegen und die Masse für den Boden in 6 Mulden der Form geben. Die Mulden gleichmässig mit der Masse auslegen, so dass der Boden und der Rand bedeckt sind. Dabei die Masse schön fest andrücken. Danach die Formen in den Kühlschrank stellen, damit der Boden fest wird

### CREME:

1. Das Kokosöl schmelzen

2. Erdbeeren und Bananen in eine Küchenmaschine geben, mit Zitronensaft beträufeln und mixen
3. Kokosmehl und Kokosöl dazugeben und erneut mixen bis eine homogene Masse entsteht
4. Die Creme in die ausgelegten Mulden der Muffinformen verteilen und für 1-2 Stunden in den Kühlschrank kalt stellen

Funktioniert auch mit anderen Früchten gut.

Vor dem Servieren mit Kokosraspeln und Erdbeeren dekorieren

En Guete 😊