

Marmeladen – Tarte ohne Fertigmehl

Ein FREI VON Rezept! Wunderbar aromatischer Mürbeteigkuchen, welcher an Husarenkrapfel und Vanillekipferl erinnert! Die unnachahmliche Kombination aus Nüssen und Fruchtbelag schmeckt und duftet himmlisch lecker!

FREI VON: Gluten, Weizen, glutenfreien Hafer, Milch, Ei, Soja, Lupine, Haushaltszucker, Mais



Für eine Springform (26cm Durchmesser)

Für den Teig:

50ml Wasser
1 TL Flohsamenschalenpulver
200g gemahlene Nüsse oder Mandeln
80g Tapioka- oder Kartoffelstärke
1 TL Pfeilwurzelstärke
60g Kokosblütenzucker
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
80g vegane Margarine

Außerdem:

1 Glas Fruchtaufstrich von Zwergenwiese, z.B. Himbeere
einige Pekannusskerne

1. Die gemahlene Flohsamenschalen in 50ml Wasser einrühren und stehen lassen, bis alle Nuss-Mehl-Sorten für den Teig

abgewogen und gemischt sind.

2. Nüsse oder Mandeln, Stärke und Pfeilwurzelstärke in eine Rührschüssel geben und mischen. Anschließend alle restlichen Zutaten für den Teig, auch die Flohsamenschalenmischung mit zur Nuss-Mehl-Mischung geben und alles rasch zu einen glatten Teig verrühren. Den Teig eine Stunde kühl stellen.

3. Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten und ausrollen. Eine Springform fetten oder mit Backpapier auslegen und mit dem Teig auskleiden. Einen kleinen Rand hochziehen.

4. Den Fruchtaufstrich auf dem Teig verteilen und mit Pekannuskernen belegen.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 30 – 35 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen.

Zutatenvarianten:

Nüsse oder Mandeln: Gerne können gemahlene Erdmandelflocken oder Kokosmehl verwendet werden.

Tapioka- oder Kartoffelstärke: Reisstärke ist eine maisfreie Alternative.

Pfeilwurzelstärke: Gerne kann ein Binde- und Verdickungsmittel wie Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl (1:1) verwendet werden.

Kokosblütenzucker: Dicksaft oder Sirup ist möglich, jedoch reichen dann 50ml davon aus.

Vegane Margarine: Als Ersatz bietet sich Kokosöl sehr gut an.





rezepte-glutenfrei.de