

Erdbeer Raw Cake

Seit ich vegan bin, habe ich eine ganz besondere Vorliebe für "raw cakes", also ungebackene fruchtige Kuchen und Torten in allen Variationen. Dabei frage ich mich immer, warum "raw cakes" so eine typisch "vegane Sache" sind. Warum habe ich nie zuvor in meinem (damals nicht-veganen Leben) einen leckeren "raw cake" bekommen? Oder habt Ihr schon jemals in einer normalen Bäckerei oder einem nicht-veganen Café "raw cake" essen können? Komisch, oder? Ich liebe nicht nur den Geschmack und die Cremigkeit von roh-veganen Torten ganz besonders. Ich finde es darüber hinaus auch klasse, dass diese echt leicht zu machen sind. Ich finde "klassisches Backen" nämlich sehr viel komplizierter. Da wird der Teig mal zu fest, mal zu bröselig oder einfach nicht fluffig genug. Raw cakes hingegen gelingen eigentlich immer. Allerdings braucht man wirklich einen leistungsstarken Mixer, um die im Rezept verwendeten Cashewkerne auch schön cremig-fein zu bekommen. Falls Euer Mixer nicht besonders stark ist, weicht die Cashewkerne lange in Wasser ein (z.B. über Nacht), dann müsste es auch mit einem normalen "Haushaltsmixer" klappen. Viel Spaß beim "nicht-Backen" und Schlemmen, Eure Lea

Zutaten für eine Erdbeer Raw Tarte (8 Portionen)

Für den Cake-Boden

- 230 Gramm feine Haferflocken (Feinblatt!)
- 50 Gramm Kürbiskerne
- 50 Gramm Walnüsse
- 100 Gramm saftige, sehr weiche Datteln, z.B. Sorte Medjoul (entsteint!)
- Zesten von einer Bio Zitrone
- 1 EL Zimt
- Eine große Prise Meersalz oder Steinsalz
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Agavendicksaft
- Außerdem: 1 TL Kokosfett zum Fetten der Form

Für die Füllung

- 200 Gramm Cashewkerne
- 25 Gramm Kokosraspeln
- 3 TL gemahlene Vanille
- 3 EL Zitronensaft
- 0,5 TL Guarkernmehl oder Johannesbrotkernmehl (für die Bindung/Festigkeit)
- 100 Gramm Kokoscreme (gehärtete Kokosmilch)
- 60 Gramm gehärtetes Kokosöl
- 2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 400 Gramm Erdbeeren
- Drei Zweige Minze (zum garnieren)
- 10 Gramm große [Kokosflocken](#)* (*Amazon Affiliate-Link)
- + 1-2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup zum Beträufeln des Kuchens, wenn er fertig

ist

Außerdem: Eine Quiche- oder Tarte-Form sowie einige Streifen Backpapier

Zubereitung (4 Stunden Einweichzeit/Kühlzeit, 20 Minuten Zubereitungszeit, eine Stunde Kühlzeit für den Cake)

Hinweis zu diesem Rezept: Für dieses Rezept benutze ich "Kokoscreme". Darunter ist der "gehärtete Teil von Kokosmilch" zu verstehen. Das heißt, wenn Ihr eine Dose Kokosmilch in den Kühlschrank stellt, trennen sich "Kokosfett" und "Kokoswasser". Das habe ich mir für dieses Rezept zu Nutze gemacht und nur den gehärteten Anteil der Kokosmilch genutzt. Darüber hinaus benutze ich in diesem Rezept auch Kokosöl "in fester Form". Stellt dafür bitte eine Dose Kokosmilch sowie Euer Kokosöl einige Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank. So erhaltet Ihr die feste Kokoscreme (das Kokoswasser könnt Ihr für den nächsten Smoothie benutzen) und erhärtetes Kokosöl. Beides benötigt Ihr für dieses Rezept.

Cashewnüsse über Nacht, mindestens aber 4 Stunden in Wasser einweichen lassen. Eine Dose Kokosmilch sowie Euer Kokosöl einige Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank geben, damit es aushärtet. Eine Quiche-Form nehmen und leicht mit Kokosöl einfetten. Backpapier in breite Streifen schneiden und kreuzförmig in die Form legen. An diesen Streifen kann die Tarte später aus der Form gelöst und mit einem Tortenheber aus der Form geholt werden, ohne dass der Boden bricht. Tarteform leicht einfetten und mit Backpapierstreifen auslegen. Alle für den Boden angegebenen Zutaten im Mixer schreddern und die klebrige Teigmasse fest in die Form drücken. Achtet beim Mixen der Zutaten darauf, dass die Kerne aus den Datteln auch wirklich entfernt sind, sonst geht Euer Mixer kaputt! Die krümelig-klebrige Masse am Quiche-/Tarte-Boden gleichmäßig fest andrücken. Die Backpapierstreifen dabei am Rand überstehen lassen, wie auf dem nachstehenden Foto zu sehen. Der Cake-Boden besteht aus rohen Zutaten, die miteinander vermengt, gemixt und in die Form gedrückt werden. Das Einweichwasser der Cashewkerne abgießen. Die eingeweichten Cashewnüsse, 25 Gramm Kokosraspeln, 3 TL gemahlene Vanille, 3 EL Zitronensaft, 1/2 TL Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl, 100 Gramm Kokoscreme und 60 Gramm Kokosfett sowie 2 EL Agavendicksaft im Mixer pürieren. Die Masse anschließend auf dem Boden gleichmäßig verstreichen. 400 Gramm Erdbeeren waschen, das Erdbeergrün entfernen und die Erdbeeren aufschneiden. Die aufgeschnittenen Erdbeeren auf den Belag schichten. In der Mitte zwei bis drei Erdbeeren ganz lassen, wenn Ihr mögt. Dann 10 Gramm Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett ganz leicht anbräunen. Kokosflocken über den Kuchen verteilen. Kuchen eine Stunde im Eisfach oder etwa 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Die Erdbeer-Raw Tarte mit Minze garnieren und mit Ahornsirup oder Agavendicksaft beträufelt servieren. Der Kuchen hält wunderbar im Kühlschrank. Wenn ihr den Kuchen mit etwas Klarsichtfolie im Kühlschrank schützt, sieht er sogar nach fünf Tagen noch aus wie neu und schmeckt fantastisch!

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Strawberry-Love \(eine weitere Erdbeerkuchen-Variante\)](#)
- [Raw Erdbeer-Aprikosen-Törtchen](#)
- [Erdbeer-Avocado-Cookies mit Basilikum](#)

- [Erdbeer](#)