

# Schokomousse-Tartelettes mit Feigen

Der Sommer 2018 in Berlin ist der heißeste, den ich je erlebt habe. Seit Wochen brennt die Sonne vom Himmel und die Stadt ist aufgeheizt wie ein Backofen. Doch diese Hitzewelle hat zur Zeit ja auch viele andere Orte in Deutschland fest im Griff. Was für ein Sommer! Da erwarten sicherlich viele von Euch ein neues Eis-Rezept oder ein Rezept für einen erfrischenden Smoothie? Eis, Salate, kalte Smoothie-Bowls und Wasser gibt es natürlich auch bei mir zur Zeit in rauen Mengen, aber komischer Weise bekomme ich bei dieser Hitze auch unbändige Lust auf Süßes! Ich denke, dass ist, weil der Körper sehr viel Energie verbrennt, um mit der Hitze klarzukommen und mein Blutzuckerspiegel durch die gesteigerte Flüssigkeitsaufnahme auch ziemlich im Keller ist. Deshalb gibt es heute diese wunderbaren Schokomousse-Tartelettes bei mir auf dem Blog, die Ihr kalt aus dem Kühlschrank genießen könnt. Sie sind herrlich süß, cremig und wunderbar sättigend - also für Eure "Cravings" nach Süßem und viel Schokolade sind sie eine optimale, gesunde Alternative. Denn natürlich enthalten sie keinen industriellen Zucker und nur gesunde Fette von Nüssen und Avocado. Außerdem sind sie glutenfrei, sofern Ihr glutenfreie Haferflocken verwendet. Ich versüße mir damit den Sommer und genieße jeden Sonnenstrahl, auch wenn ich durchaus heftig ins Schwitzen komme. Ich hoffe, auch Ihr verträgt die Hitze gut und wünsche allen Naschkatzen viel Vergnügen mit diesen köstlichen Schokomousse-Tartelettes. Freue mich auf Euer Feedback, herzlichst Lea

## Zutaten für 4 Tartelettes (4 Portionen)

### Für den Boden

Zutaten für den Boden der Köstlichen Schokomousse-Tartelettes

- 150 g (glutenfreie) Haferflocken Feinblatt
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 1 TL Zimt
- 4 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Eine große Prise Meersalz
- 5 entsteinte, weiche Medjool-Datteln
- 3 EL/20g roher Kakao (ich benutze [dieses leckere Bio-Kakaopulver von Naturata\\*](#))

Außerdem benötigt Ihr 4 Tartelette-Förmchen, am Besten mit Heheboden, damit Ihr die Tartelettes gut aus der Form herausheben könnt. [Ich benutze diese hier\\*](#) Tipp: Ob große Tarte-Form oder kleine Tartelette-Förmchen - mit "Heheboden" bekommt Ihr Eure Kreationen immer problemlos und ungebrochen aus der Form!

### Für die Füllung

Zutaten für die leckere, cremige vegane Schokomousse-Füllung

- 120 g Cashewnüsse (werden für dieses Rezept eingeweicht)
- 1 kleine oder halbe Avocado
- 1/2 reife Banane
- 50 ml Kokosöl (ich liebe ja das [Kokosöl von Bio Planète\\*](#))
- 3 EL Ahornsirup

- 3 EL/20g roher Kakao
- Eine Prise Zimt
- 4 frische Feigen (oder Obst nach Wahl - z.B. leckere Kirschen oder Pflaumenstücke passen super)
- 2-3 EL [Kakaonibs](#)\*
- 1 EL geschälte Hanfsamen zum Garnieren (optional)

*\*Amazon Affiliate-Links*

## **Zubereitung (Einweichen der Cashewnüsse + 20 Minuten Arbeitszeit + 2-3 Stunden Kühlzeit)**

120g Cashewnüsse für dieses Rezept über Nacht, mindestens aber 4 Stunden, in Wasser einweichen. Wer einen Hochleistungsmixer besitzt, kann die Einweichzeit auf 2 Stunden reduzieren. Wasser nach der Einweichzeit abgießen. Wer keine Zeit hat, kann die Cashewnüsse auch einige Minuten in Wasser köcheln, bis sie ganz weich sind. Alle für die Tartelette-Böden aufgeführten Zutaten in einen Foodprozessor bzw. Mixer zu einer klebrigen Masse pürieren. Alle Zutaten für den Boden der Schokomousse-Tartelettes im Mixer zu einer klebrigen Masse verarbeiten

Tipp: Ich benutze für diesen ersten Arbeitsschritt [den Mix-Aufsatz meines Pürierstabes](#)\* (Amazon Affiliate-Link). Ein Hochleistungsmixer ist hierfür nicht nötig - vielleicht sogar weniger geeignet. Denn Die Zutaten sollen eine dicke, klebrige Masse ergeben und nicht komplett fein püriert werden.

Die Masse auf vier Tartelette-Förmchen aufteilen und mit den Fingern sowohl festdrücken als auch einen kleinen Rand formen. Wenn die Masse nicht klebrig genug ist, denn das kommt auf die Saftigkeit der Datteln an, einfach noch etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft dazu geben. Sollte die Masse zu flüssig/klebrig sein, ein paar geschrotete Leinsamen oder Haferflocken untermischen. Für die Schokomousse-Füllung die eingeweichten Cashewnüsse, eine kleine oder halbe Avocado, eine halbe reife Banane, 50 ml Kokosöl, 3 EL Ahornsirup, eine Prise Zimt und 20 g rohen Kakao im Mixer fein pürieren. Die Füllung mit Ahornsirup abschmecken und mit einem Löffel kreisförmig in die vorbereiteten Tartelette-Böden streichen. 4 frische Feigen waschen, den kleinen Stiel oben abschneiden und mit einem spitzen, langen Messer gezackt mittig aufschneiden (oder Ihr schneidet die Feige in Viertel. Das sieht auch hübsch aus). Die Feigenstücke in die Schokomousse-Masse drücken und die Tartelettes mit Kakaonibs und geschälten Hanfsamen beliebig bestreuen. Die Tartelettes etwa 2-3 Stunden im Kühlschrank kalt stellen, aus der Form lösen und genießen. Es ist nicht notwendig, die Tartelettes einzufrieren, um genügend Festigkeit zu erhalten. Stellt sie einfach in den Kühlschrank. Dort bleiben sie 3-4 Tage gut. Tipp: Wenn Ihr statt der 4 Tartelettes eine große, klassische Tarte machen möchtet, ist dies ebenfalls möglich. Dafür müsst Ihr bitte die gesamten, aufgelisteten Zutaten verdoppeln!

Gut zu wissen: Um eine Feige so schön zackenförmig aufzuschneiden, benötigt Ihr ein scharfes, dünnes Messer. Steckt rund um den Fruchtkörper von außen zackenförmig in das Fruchtfleisch hinein. Einfach einmal außen herum. Wenn Ihr die beiden Hälften dann trennt, sehen sie so hübsch geformt aus. das klappt auch wunderbar bei Kiwis. Hier ist [ein Youtube-Video dazu](#) (nicht von mir - aber es erklärt den Vorgang sehr gut).

## **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Lecker und Gesund](#)
- [Veganer Schoko-Kirschkuchen](#)
- [5-Minuten](#)