Acocado-Mandelmilch-Torte



Leckere, vegane Torte

Ich habe im Supermarkt groß vegan eingekauft. Zwar nicht in der veganen Abteilung, das gibt es im Supermarkt nicht. Aber in der Abteilung „Bio-Produkte“. Dort gibt es auch viele vegane Produkte.

So wählte ich u.a. Agar Agar, Kichererbsen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesamsamen, Hefeflocken und Cashewkerne.

Dies ist das Rezept für eine meiner ersten Torten mit veganem Geliermittel, also Agar Agar. Ich habe im Supermarkt gleich 10 Packungen davon gekauft.

Agar Agar erhitzt man in Flüssigkeit am besten nicht in der Mikrowelle. Dazu eignet es sich besser, dies in einem kleinen Topf auf dem Herd zu tun.

Dann gibt man die restliche, kalte Flüssigkeit dazu, verrührt

alles mit dem Schneebesen und verwendet diese Füllmasse dann gleich weiter für die Torte.

Die Füllmasse hätte nach dem Zubereiten und Kosten doch eine Portion Zucker vertragen.

Das Ei im Mürbeteig ersetzt man einfach durch gemahlenen, gequollenen Leinsamen.

Acocado-Mandelmilch-Torte



4. April 2021
von Thobie
Kategorie Torte Vegan
Zubereitungszeit
10 Minuten
Wartezeit
12 Stunden
Gesamtzeit
10 Minuten



Zutaten

Für den Mürbeteig:

- Grundrezept

Für die Füllung:

- 5 Avocados
- 1 l Mandelmilch
- 2 Packungen gemahlenes Agar Agar (à 15 g)

Zusätzlich:

- 1 EL gemahlener Leinsamen
- 3 EL Wasser
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen

- Sesamsamen

Anleitung

1. Backpapier in einer Spring-Backform auslegen.
2. Leinsamen in eine Schale geben, Wasser dazugeben und fünf Minuten quellen lassen.
3. Mürbeteig nach dem Grundrezept zubereiten. Anstelle des Eis den Leinsamen verwenden.
4. Mürbeteig in der Spring-Backform bei 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze 30 Minuten backen.
5. Herausnehmen.
6. Zwei Lagen Frischhaltefolie verkreuzt in die Backform legen.
7. Mürbeteig vorsichtig wieder hineingeben.
8. Acocados schälen, entkernen, in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
9. Mandelmilch bis auf 50 ml dazugeben und alles gut verrühren.
10. Agar Agar mit der restlichen Mandelmilch in einem kleinen Topf auf dem Herd zwei Minuten kochen.
11. Avocado-Mandel-Milch dazugeben und alles mit dem Schneebesen gut verquirlen.
12. Füllmasse auf den Mürbeteig in die Backform geben.
13. Torte über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen.
14. Eine Portion Sonnenblumenkerne in der Küchenmaschine klein häckseln. Eine Portion Leinsamen und Sesamsamen dazugeben. Alles vermischen.
15. Auf die Torte zum Dekorieren geben.
16. Stückweise anschneiden und servieren.
17. Guten Appetit!

Schlagwörter

Agar Agar,
Avocado,
Leinsamen,

Mandel-Milch,
Mürbeteig,
süß
© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/04/04/acocado-mandelmilch-torte/