

VEGANE SCHOKO-BANANEN-TARTE

VEGAN CHOCOLATE BANANA TART

für eine 21 x 21 cm Brownieform / 8 inch brownie pan

<p>Zutaten Boden 85g Haferflocken 60g Kokos- oder Mandelmehl 2 EL Backkakao 4 Datteln 30ml Kokosöl, geschmolzen 2 EL Agavendicksaft Salz</p>	<p>Ingredients Crust 1 cup oats 1/3 cup ground coconut or almond flour 2 tbsp cocoa powder 4 dates 4 tbsp coconut oil 2 tbsp agave syrup salt</p>
<p>Zutaten Bananenfüllung 100g eingeweichte Cashews 1 reife Banane 60ml Kokosmilch 20ml Kokosöl 2 EL Zitronensaft</p>	<p>Ingredients Banana Filling 1 cup soaked cashews 1 ripe banana 1/4 cup coconut cream 2 tbsp coconut oil 2 tbsp lemon juice</p>
<p>Zutaten Mandelfüllung 170g Datteln 80g Mandelmus 30ml Kokosöl 60ml Kokosmilch 2 TL Vanilleextrakt</p> <p>+ Banane und vegane Schokolade</p>	<p>Ingredients Almond Filling 3/4 cups dates 1/4 cup almond butter 3 tbsp coconut oil 1/4 cup coconut cream 2 tsp vanilla extract</p> <p>+ banana and vegan chocolate</p>

Zubereitung Boden

1. alle Zutaten werden in einem Mixer geschreddert, dann in die Backform mit einem Rand gepresst und kalt gestellt

Zubereitung Bananenfüllung

1. auch hier alle Zutaten in einem Mixer sehr fein pürieren (ca. 3-4 min) bis eine dicke Masse entsteht
2. die Füllung auf den Boden streichen und circa 1 Stunde kaltstellen

Zubereitung Mandelfüllung

1. und nochmal alle Zutaten im Mixer ganz fein pürieren und auf die gekühlte Bananenfüllung streichen
2. die Tarte sollte für circa 4-6 Stunden Zeit haben auszukühlen und fest zu werden

Bananenscheiben, gehackte Cashews und geschmolzene Schokolade zum Verzieren nutzen

Instructions Crust

1. blend all ingredients, press into baking pan forming edges and chill

Ingredients Banana Filling

1. also blend all ingredients until a fine and thick cream forms
2. spread filling on crust, smooth and chill for one hour

Ingredients Almond Filling

1. and blend also all of the ingredients for this filling and spread on chilled banana filling
2. refridgerate tart for about 5-6 hours so that it can become firm

Decorate with banana slices, melted vegan chocolate and cashews

Zeig mir dein Ergebnis auf sozialen Medien:

markiere @lillys_cupcakery und nutze das #lillyscupcakery

