



## ROHKOSTTORTE DIY

### Zutaten für den Boden:

60 g Mandeln gemahlen  
100 g Datteln (entsteint)  
40 g Karotten (fein geraspelt)

### Zutaten für die Creme:

100 g Beerenmischung  
50 g Rote Bete (gekocht)  
½ Zitrone  
150 g Kokosöl  
100 g Datteln (entsteint & eingeweicht für mind. 2 h)  
180 g Cashewkerne (eingeweicht für mind. 2 h)

### Zubereitung:

Die Zutaten für den Boden in einen Mixer geben & gut mixen bis eine klebrige Masse entsteht. Diese wird auf den Springformboden verteilt & angedrückt. Anschließend wird die Creme zubereitet. Alle Zutaten, außer das Kokosöl, werden in den Mixer gegeben & vermixt. Das Wasser bei den Datteln & den Cashews wird abgegossen & noch x alles abgespült. Zu guter Letzt wird das Kokosöl beigemischt & alles noch x vermixt. Die Creme wird auf dem Boden gut verteilt & kann dann in den Kühlschrank. Nach ein paar Stunden ist die Creme hart & der Rohkostkuchen kann verziert & serviert werden. Lasst es euch schmecken!

Namaste