



hr1-DOLCE VITA

Lafer|Liebscher|Bracht

Schokotorte mit Passionsfrucht und Avocado

1 kleine Torte, Zubereitungszeit ca. 45 Minuten (+ ca. 3 Stunden Kühlzeit)

ZUTATEN:

Torte

40 g Kokosöl
5-6 vegane Haferkekse (75 g)
200 g Zartbitterschokolade (70% Kakao)
2 Passionsfrüchte
175ml Mandeldrink
Mark von 1 Vanilleschote
Salz
30 g Kokosblütenzucker
2 kleine reife Avocados
Saft von 1 Limette
50 ml Ahornsirup
geröstete Kokospäne (nach Belieben)

Außerdem:

Springform oder Tortenring
(16 cm Durchmesser)

ZUBEREITUNG:

Den Rand einer kleinen Springform oder einen kleinen Tortenring auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Das Kokosöl schmelzen. Die Haferkekse zerkrümeln, mit dem flüssigen Kokosöl in einer Schüssel gründlich vermischen und dann in dem Ring verteilen. Mit dem Löffelrücken fest andrücken. Das Blech mit dem Ring in den Kühlschrank stellen und den Boden fest werden lassen. Dauert etwa 1 Stunde.

Die Zartbitterschokolade in kleine Stücke brechen und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Passionsfrüchte halbieren. Das Fruchtmark mit einem Löffel in einen kleinen Topf kratzen. Mandeldrink, Vanillemark, eine kleine Prise Salz und den Kokosblütenzucker zufügen und alles aufkochen lassen. Anschließend die Mischung durch ein Sieb zur geschmolzenen Schokolade in die Schüssel streichen. Alles zu einer glatten Creme verrühren und diese dann auf den fest gewordenen Keksboden im Ring gießen. Die Torte für



hr1-DOLCE VITA

etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen und die Creme fest werden lassen. Danach auf eine Servierplatte umsetzen und den Ring mit einem Messer lösen und abziehen.

Die Avocados schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel herauslösen, der Länge nach in Scheiben schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Avocadoscheiben von der Mitte beginnend nach außen rosettenartig auf die fest gewordene Torte verteilen. Den Ahornsirup darüber verteilen und nach Belieben mit einigen gerösteten Kokospänen bestreuen.

Tipp: "Die Torte lässt sich sehr gut vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank kalt stellen. Die Avocado dann aber erst kurz vor dem Servieren aufschneiden und darauf anrichten."

Rezept aus dem Buch:

Lafer|Liebscher|Bracht

Essen gegen Arthrose: Vegane Genussrezepte bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden

Verlag Gräfe und Unzer

ISBN 978-3-8338-7425-3