

Veganer Raw-Carrot-Cake mit Vanille-Eis

Zubereitet mit: Langnese

ca. 50 min | normal

Zutaten

für 8 Personen

Füllung & Dekoration

- 400 g Cremissimo Bourbon Vanille Vegan
- 8 Stk. Minzeblätter
- 50 g Himbeere frisch
- 50 g Brombeeren

Boden

- 50 g Karotten
- 125 g Dattel
- 125 g Walnüsse
- 1 TL Vanilleextrakt
- 20 g Kokosflocken
- 0,5 TL Zimt
- 0,5 TL Ingwer gemahlen
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 1 Prise Jodsalz

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1145 kJ
Energie (Kilokalorien):	273 kcal
Fett:	16 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,2 g
Kohlenhydrate:	27 g
davon Zucker:	22 g
Ballaststoffe:	3,4 g
Eiweiß:	3,6 g
Salz:	0,14 g

Zubereitung

1. Für den Boden die Karotten fein reiben und beiseite stellen.
2. In einem Küchenmixer die entkernten Datteln zerkleinern, bis kleine Stücke übrig bleiben oder sich eine Kugel bildet. Auch die Dattelmasse zunächst beiseite stellen.
3. Jetzt für ca. 15 Sekunden die Walnüsse, Vanille, Salz und die weiteren Gewürze zu einer feinen Masse

mixen.
4. Nun die fein geriebenen Karotten und die Dattelmasse hinzugeben und in kurzen Intervallen mixen bis ein lockerer Teig entsteht.
5. Als letztes die Kokosflocken hinzufügen und untermischen.
6. Pro Tarteletteform (6-7cm Durchmesser) ca. einen Esslöffel des Teigs herausnehmen und mit den Händen zu einer Kugel formen. Die Kugel in eine mit Backpapier ausgekleidete Tarteletteform geben und mit den Fingern gleichmäßig andrücken, sodass ein Tarteletteboden entsteht. Hierbei darauf achten, dass auch der Rand gut bedeckt ist.
7. Die gefüllten Tarteletteformen für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, sodass der Boden fest wird.
8. Die Tartelettes vorsichtig aus der Form nehmen und mit so wenig Druck wie möglich mit etwas Cremissimo Bourbon Vanille Vegan befüllen.
9. Bis zum Servieren kann das Cremissimo Tartelette nun im Gefrierfach aufbewahrt werden.
10. Das Cremissimo Tartelette aus dem Tiefkühlfach nehmen und eine kleine Kugel Eis darauf platzieren. Nun die Beeren und die Minze nach Belieben drum herum dekorieren.

Tipp: Falls Teig übrig bleiben sollte, kannst du ganz einfach Energy Balls daraus formen. Bitte bewahre sie bis zum Verzehr im Kühlschrank auf.

Empfehlung: Wir empfehlen eine kleine Küchenmaschine zur Zubereitung des Bodens zu nutzen. Wenn du ein Pürierstab verwenden möchtest ist es empfehlenswert alle Zutaten vorher möglichst klein zu schneiden. Versuche die Masse in Stößen zu mixen, so dass das Gerät nicht überlastet. Ggf. befreie zwischendurch mit einem Löffel die Masse aus dem Pürierstab, falls sie sich im Stab festsetzt (bitte den Stecker dafür ziehen!).

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 20 min Kühlzeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns