



Laktose

Fruktose

alles-essen

Histamin

PFIRSICH-KUCHEN AUS DEM GLAS



- 1** Für den Kuchenboden: Mandeln, geraspelte Kokosflocken und 6 Datteln (40g) in eine Küchenmaschine geben und alles fein hacken, bis eine krümelige Masse entsteht. Wenn ihr die Mischung mit den Händen zusammendrückt, sollte sie schön fest zusammenhalten. Hierbei ist es wichtig, dass ihr die Zutaten nicht übermixt, sonst wird die Masse zu weich.
- 2** Anschließend wird die Masse zu einem Kuchenboden geformt, entweder in kleinen Gläschen oder in einer Kuchenform.
- 3** 2 Pfirsiche in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Blaubeeren in eine Schale geben.
- 4** Die restlichen Pfirsiche (entsteint), Datteln und Vanille in einen Mixer geben und vermengen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Danach die cremige Sauce zu den Pfirsichen und Blaubeeren geben und vermischen.
- 5** Zum Schluss die Füllung auf den Kuchenboden geben und mit ein paar Kokosraspeln garnieren.

Zutaten:



- 4 Pfirsiche (ca. 600 g)
- 100 g Blaubeeren
- 80 g Mandeln
- 40 g Kokos, geraspelt
- 8 Medjool Datteln (ca. 140 g)
- 1/2 TL Vanille