

Saftige Mohntarte aus dem neuen Suppito Kochbuch

28.06.2015 13:20

Zutaten

1 EL frischer Zitronensaft
1 Msp. frische Zitronenschale fein reiben
200 g schwarzer gemahlener Mohn
4` große Eier
120 g fein gemahlener` Rohrohrzucker
1 Msp. Kardamom frisch gemahlen
150 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl
3 EL Hanfnüsse (=geschälte Hanfsamen)
1 Schuss Cointreau (Orangenlikör)
1 Prise Salz

Für das Kokosobers:

200 ml gut gekühlte, dickcremige Kokosmilch
1 TL gemahlene Flohsamenschalen
200 ml kaltes Wasser

ZUTATEN nach der
5-Elemente Küche:

Holz
1 EL frischer Zitronensaft

Feuer
1 Msp. frische Zitronenschale fein reiben
200 g schwarzer gemahlener Mohn

Erde
4` große Eier
120 g fein gemahlener` Rohrohrzucker

150 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl
200 ml gut gekühlte, dickcremige Kokosmilch

3 EL Hanfnüsse (=geschälte Hanfsamen)
1 TL gemahlene Flohsamenschalen

Metall
1 Msp. Kardamom frisch gemahlen
1 Schuss Cointreau (Orangenlikör)

Zubereitung

1. Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze aufheizen. Eier und Zucker mit dem Handmixer in einer Rührschüssel dickcremig aufschlagen. Anschließend Öl in kleinem Strahl einlaufen lassen, wie bei einer Mayonnaise. 3 Minuten weiterschlagen.
2. Nun Mohn, Hanfnüsse, Zitronensaft und -Schale, Kardamom, Salz und Cointreau unterheben. Teig in eine gefettete Tarteform (aus Metall) gießen.
3. Tarte im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen. Zum Schluss (wenn möglich) kurz auf Grillfunktion schalten, damit die Tarte eine hübsche braune Oberfläche erhält.
4. Für das Kokosobers Flohsamenschalen mit 200 ml kaltem Wasser mischen und 10 Minuten quellen lassen. Kokosmilch mit einem Stabmixer aufschlagen, Zucker nach Geschmack zufügen, weiterschlagen und löffelweise die gequollenen Flohsamenschalen hinzugeben. Fertige Tarte mit Kokosobers servieren.

Mohn ist ein guter Kalziumlieferant – gut für die Knochen und beugt Osteoporose vor. Flohsamenschalen lindern Entzündungen im Darm und regulieren die Verdauung. Wegen ihrer enormen Quellkraft immer mit reichlich Flüssigkeit einnehmen!

Wasser
1 Prise u
Bergkern
200 ml

[Mehr Inf](#)
[Allergen](#)
[foodnoti](#)

Saftige Mohntarte aus dem neuen Suppito Kochbuch



Scan me!