

Erdbeer-Creme-Tarte (vegan, glutenfrei, zuckerfrei)



Letzte Woche habe ich meine [vegane Schokotarte](#) mit Himbeeren abgewandelt und eine saisonale helle Version mit Erdbeeren daraus gemacht. Da der Boden aus Mürbteig besteht und eh mit Creme belegt wird, war es hier einen Versuch wert, glutenfreies Mehl zu nehmen, was auch gut funktionierte.

Den Kristallzucker habe ich durch Erythrit und Ahornsirup ersetzt.

Ich esse zwar gerade wieder alles, hatte aber noch glutenfreies Mehl da und wollte es nach meinen zahlreichen Experimenten in den letzten Monaten (aufgrund meiner Darmkur) einfach mal wissen. :D

Erdbeer-Creme-Tarte (vegan, glutenfrei, zuckerfrei)



Erdbeer-Creme-Tarte (vegan, glutenfrei, zuckerfrei)

Also habe ich eine Tarte gebacken, die auch wirklich jeder Intolerante essen können sollte – egal ob man Veganer, Glutenunverträglicher oder Zuckerboykottierer ist. Natürlich könnt ihr auch normales Mehl, Kuhbutter, Kuhjoghurt (am besten griech.) und Zucker nehmen. Dann aber eher etwas weniger als beim Erythrit angegeben, denn das ist weniger süß als Zucker.

Für 1 Form 20 x 20 cm:

Boden

170 g (glutenfreies) Mehl
50 g Erythrit
100 g (vegane)Margarine, gewürfelt
1 Schuss Pflanzendrink (oder Milch)

Creme

100 g Pflanzendrink
Abrieb von ½ Bio-Zitrone
70 g Ahornsirup
12 g Agar-Agar
400 g Pflanzlicher „Joghurt“
200 g Erdbeeren, geputzt und fein gewürfelt
1 Handvoll blanchierte Pistazien, fein gehackt

Die Form mit Backpapier auslegen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig (bis auf die „Milch“) in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem Teig verkneten. Falls er zu trocken ist und noch nicht zusammenhält, die „Milch“ zufügen.

Den Teig gleichmäßig in die Form drücken und ca. 25 Minuten backen.

Den Boden abkühlen lassen, dann die Creme zubereiten.

In einem kleinen Topf den Pflanzendrink mit Zitronenabrieb, Ahornsirup und Agar-Agar unter Rühren aufkochen und einige Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Dann zwei Löffel „Joghurt“ einrühren und den Topfinhalt dann in eine Schüssel zum „Joghurt“ geben. Die Erdbeeren zufügen und alles verrühren, dann auf den Boden geben und gleichmäßig verstreichen.

Mit den Pistazien bestreuen.

Die Tarte einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Dann aus der Form heben und portionieren.

Erdbeer-Creme-Tarte (vegan, glutenfrei, zuckerfrei)



Erdbeer-Creme-Tarte (vegan, glutenfrei, zuckerfrei)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachbacken und Vernaschen!
Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email