

Mango- Banane- Tartes (ohne Zucker)

Im Sommer brauche ich viel Leichtes. Mächtige Gerichte oder sahnige Kuchen liegen bei einer solchen Hitze schwer im Magen. Ich habe mehr Lust auf Obst, kann den halben Tag eisgekühlte Melone füttern.

Aber nach einigen Tagen Verzicht kommt dann doch die Lust auf ein Stück Kuchen durch. Dieser Punkt war heute erreicht.

Was haben wir da? Quark ist noch im Kühlschrank.

Die Pfirsiche, die ich heute mitgenommen habe, sind noch steinhart.

Oh, Naschkater hat Mango gekauft. Da lässt sich was draus machen. Vielleicht mit Banane...



So entstehen bei mir neue Kreationen: akuter Süßhunger, kein konkreter Plan – und einfach mal schauen, was da ist und was mir einfällt. Diesmal ist eine schlichte Tarte aus Quarkteig entstanden, ohne Zucker, sondern nur mit etwas Agavendicksaft und mit Banane und Mango exotisch- gelb belegt.

Fix gemacht, nicht zu süß und sie zaubern die Sonne auf die Zunge.

Ein wunderbarer Sommerkuchen. Mit einer Kugel Eis auch ein tolles Dessert! ;)



Für 4

Stück:

150 g Vollkornmehl (Dinkel)

1 Prise Backpulver

25 g Agavendicksaft

100 g Quark

1 Ei

1 große reife Mango

2 große Bananen

(Kokosraspeln oder Schokostreusel)

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel wiegen und dort mit dem Handrührgerät zu einem Teig kneten. Die Masse vierteln (wer ganz kleine Tartes mag, sechstelt den Teig) und die Portionen erst zu einer Kugel formen und diese dann auf einem Blech mit Backpapier flach drücken. Das geht am besten mit sauberen und leicht feuchten Händen.

Die Tartes sollten gleichmäßig flach und recht dünn sein.

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

2 Bananen in dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen und die Hälften vom Kern abschneiden. Diese dann ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Die Bananenscheiben gleichmäßig auf den Teigböden verteilen,
darüber die Mango fächerförmig auslegen.
15 Minuten backen und abkühlen lassen.
Mit Kokosraspeln, Streuseln oder einem Klecks geschlagener
Sahne servieren.[nurkochen]



Diese
Tartes kann man auch prima mit Pfirsich oder Nektarine machen.
Aprikose ist sicher auch wunderbar, vielleicht mit einem Hauch
frischem Rosmarin darüber. Ein paar Mandelblättchen, die beim
Backen leicht rösten. Köstlich.

Ich hoffe, ihr habt Lust auf diese sommerlich-leichten
Küchlein bekommen und vielleicht probiert ihr ja noch anderes
Obst aus. In jeden Fall hoffe ich, es schmeckt euch und ihr
habt genussreiche Momente!

Eure Judith