

Wildkräutertarte

Zutaten Boden

- 100 g Kürbiskerne
- 100 g gekeimte Buchweizen
- 4 weiche Datteln
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 EL Sojasauce

Zubereitung Boden

Datteln und Tomaten über Nacht einweichen

Aus den Kürbiskernen ein grobes Mehl herstellen. Datteln und Tomaten pürieren. Mit den restlichen Zutaten vermischen und daraus einen krümeligen Teig herstellen. Diesen locker in eine Springform oder eine andere Form mit Rand geben, plattdrücken und bis an den Rand gut andrücken mit dem Finger am Rand entlangfahren.



Zutaten Belag

- 100 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer Zitrone
- 300 g Spinat oder frische grüne Erbsen
- 100 g Wildkräuter deiner Wahl z.B. Bärlauch, Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Vogelmiere, Spitzwegerich, Breitwegerich, Giersch
- 200 g Cashews oder Walnüsse
- 3 EL Hefeflocken
- Salz, Zitronenpfeffer, Chiliflocken, Muskatnuss
- 3 EL Flohsamen Schalen

Zubereitung Belag

Alle Zutaten bis auf die Flohsamenschalen im Hochleistungsmixer zu einer wohlschmeckenden leicht überwürzten Masse pürieren. Dann Flohsamenschalen dazugeben und nochmal gut durchmischen.

Jetzt kannst du nach Belieben noch frische Erbsen oder kleingeschnittenes Gemüse wie z.B. Paprikawürfel dazugeben, damit es noch was zu beißen gibt

*"Gutes Essen ist Balsam für den Körper und
Sonnenschein für die Seele"*



Astrid Drotleff

Telefon 0160.97017010
mail@astriddrotleff.de
www.astriddrotleff.de