

Beerentörtchen

leicht, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 2:30

Zutaten:

12 Förmchen

- Öl zum Einfetten
- 230 g Bananen, in Stücken
- 80 g Honig
- 200 g Haferflocken, kernig
- 1 TL Zimt und etwas mehr zum Bestäuben

Cashew-Kokoscreme

- 100 g Cashewkerne
- 100 g Kokosöl
- 2 EL Limonsaft
- 2 EL Honig
- 150 ml Pflanzenmilch

Belag

- 500 g Beeren nach Wahl



Zubereitung Förmchen:

- Backofen auf 175°C vorheizen und die Mulden eines Muffinblechs einfetten.
- Bananen und Honig in einem Mixer mixen.
- Haferflocken und Zimt zugeben und verrühren.
- Je 1 EL der Bananenmischung in je eine Muffinmulde geben, mit feuchten Händen etwas flach drücken, einen ca. 2 cm hohen Rand hochziehen und 20-22 Minuten (175°C) backen.
- Förmchen vollständig abkühlen lassen und aus der Muffinform lösen.



Zubereitung Creme:

- *Cashewkerne mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht in Wasser einweichen.*
- *Cashewkerne spülen und das Wasser abgießen*
- *Cashewkerne, Lemonsaft, Honig und Pflanzenmilch im Hochleistungsmixer zu einer feinen Creme pürieren.*
- *Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen, zur Creme geben und nochmal kurz durchmischen.*
- *Die Creme in die Förmchen füllen.*
- *Mit Beeren Deiner Wahl belegen.*

