

REZEPT FÜR VEGANE ZITRONENTARTE



VEGANE ZITRONENTARTE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 12 Stücke | 60 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

Für den Boden:

- Öl und Mehl für die Form
- 160 g SweetFamily Bio-Zucker
- 1 Prise Salz
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 75 ml Sonnenblumenöl
- 250 ml sprudelndes Mineralwasser

Für die Creme:

- ca. 2 Bio-Zitronen
- 200 ml Hafersahne
- 200 ml Hafermilch
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver (ca. 40 g)
- 80 g SweetFamily Bio-Zucker
- nach Belieben Zitronenmelisse zum Verziern



188

ZUBEREITUNG

253

Kcal

pro Stück ca.

3

Gramm

Eiweiß

41

Gramm

Kohlenhydrate

8

Gramm

Fett

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Eine Obstbodenform (ca. 26 cm Durchmesser) ölen und mit etwas Mehl ausstäuben. Für den Boden Bio-Zucker, Salz, Mehl und Backpulver mischen. Öl und Mineralwasser zufügen und kurz zu einem glatten Teig verrühren. In die Form geben und im heißen Ofen ca. 35 Minuten hell backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und aus der Form auf eine Platte stürzen.

2. Eine Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Beide Zitronen auspressen, 100 ml Saft abmessen. Hafersahne und Hafermilch mischen, ca. 50 ml mit Zitronenschale, Puddingpulver und Bio-Zucker glattrühren. Übrigen Hafermilch-Mix mit Zitronensaft unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Angerührtes Puddingpulver zufügen und unter Rühren ca. 1 Minute zu einem Pudding kochen.

3. Pudding vom Herd nehmen, 3-5 Minuten abkühlen lassen, dabei mehrmals umrühren. Dann auf dem Biskuit verteilen. Auskühlen und fest werden lassen. Nach Belieben mit Zitronenmelisse verzieren.

Tipp:

Wer keine Obstbodenform hat, kann den Boden auch in einer Springform oder einer Tarteform mit Hebeboden backen.