



Zubereitung: 30 min
Backzeit: 30 min
Ofen: 180°C, Ober-/Unterhitze

Trockenzutaten:

120 g glutenfreie Haferflocken (von Baukhof)
50 g Mandeln
90 g Buchweizenmehl
eine Prise Salz

Nasszutaten:

5 EL geschmolzenes Kokosöl
3 EL Reis- oder Ahornsirup
4 EL Reismilch
1/2 pürierte reife Banane

Belag:

200 g Mandeln
50 g Mischung aus Cashew-, Hasel- und Walnüssen
140 g dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
1 EL Kokosöl
eine Handvoll Cashews zum Garnieren

1. Die Haferflocken gemeinsam mit den Mandeln in einem Blender zu feinem Mehl vermahlen.
2. Buchweizenmehl und Salz zugeben.
3. Die Nasszutaten zuerst mit einer Gabel einarbeiten, dann den Teig mit den Händen kräftig kneten und zu einer Kugel formen.
4. Für das Backen in der Tarteform Backpapier zuschneiden, bemehlen (mit Reismehl) und den Teig etwas größer als das Backpapier auswalken. Danach mit der Tarteform quasi ein Riesenkeks ausstechen. So bekommt ihr einen schönen Rand.
5. Für kleine Nussknacker-Portionen runde Keks mit 6-7 cm Durchmesser ausstechen.
6. Den Teig backen: für die Tarte 30 min, für die kleinen Nussknacker 20 min Backzeit bei 180°C Ober-/Unterhitze.
7. Für den Belag die Schokolade mit dem Kokosöl langsam schmelzen. Dann den Nussmix zugeben und gut durchmischen.
8. Den gebackenen Teig auskühlen lassen und den Nuss-Schoko-Belag gleichmäßig darauf verteilen.
9. Ev. noch mit ein paar Cashewnüssen garnieren.
10. Schoko-Nuss-Belag fest werden lassen. Am schnellsten geht das im Tiefkühler. Dort lassen sich die Nussknacker auch super auf Vorrat „zwischenlagern“.

Gutes Gelingen!