



Französische Obst-Tarte

ohne Hefe, Gluten
mit saftigem Obst und Knusperboden

Foto: 12870150, www.istock.com

1 Springform, 26 cm (8-12 Stücke)

- 100 g Maniok-Mehl
- 40 g Butter oder Schmalz
- 1 Prise Salz
- 30 g Rohrohr-Zucker
- 1 Ei
- 1 kg saftiges Obst mit säuerlich-fruchtiger Note: Aprikosen, Mirabellen, Pflaumen, Zwetschgen, Äpfel, Birnen
- 1 TL Zucker zum Bestreuen
- Etwas Ceylon-Zimtpulver zum Bestreuen
- Etwas Butter zum Überbacken

Zubereitung

- Mehl, Butter, Salz, Zucker, Ei zu einem glatten Teig kneten
- Springform innen leicht fetten, dann Teig auf dem Boden verteilen (er wird sehr dünn)
- Springform mit Teig in den Kühlschrank stellen
- Backofen auf 180°X Umluft vorheizen
- Obst waschen, entkernen, in Scheiben schneiden (Zwetschgen halbieren, oberen Rand einschneiden)
- Obststücke dachziegelförmig auf den Teig legen
- Mit etwas Zucker und Ceylon-Zimtpulver bestreuen
- Ein paar Butterflocken (oder geschmolzene Butter) auf der Oberfläche verteilen
- Tarte ca. 30 Minuten backen, evtl. im abgeschalteten Backofen noch 10 Minuten stehen lassen – das Obst sollte weich sein, der Saft eingedickt

! Tipps

- ❖ Diese Tarte hat einen sehr dünnen, knusprigen Boden und viel Obst. Die Butter auf der Oberfläche ist der geschmackliche Kick und ist von der raffinierten französischen „Tarte Tatin“ inspiriert
- ❖ Lauwarm schmeckt die Tarte besonders gut
- ❖ Dazu passt: ein Klecks Naturjoghurt, ungesüßte Schlagsahne
- ❖ Für Experimentierfreudige: etwas frischen Thymian oder Rosmarin vor dem Backen auf der Oberfläche verteilen



Glutenfreier Kuchen mit Fokus auf Obst und französische Raffinesse

Glutenfreie Teige halten die Darmschleimhaut und Blut-Hirn-Schranke intakt. Maniokmehl eignet sich sehr gut für helle Kuchenteige. Durch den dünnen Boden ist der Kohlenhydratanteil reduziert und hält den Blutzucker besser stabil, eine wichtige Voraussetzung für entspanntes Kopfarbeiten ohne Heißhungerattacken und voller Fokus.