Sanddorn-Blütentorte

für beste Laune

1 kleine Springform, 17-20 cm (4 Stücke)

Für den Boden

100 g Kokosraspel
100 g Trockenaprikosen

Für den Belag

5 Blatt Gelatine und etwas Einweichwasser 60 g Sanddornsaft (Muttersaft)
50 ml Wasser
50 g Trockenaprikosen
50 g Kokosblütenzucker
100 g Frischkäse

Für die Deko:

Etwas Blütenmix mit Kornblume, Rose, Ringelblume

Zubereitung

- Für den Boden Kokosraspel und Trockenaprikosen in einem Mixer zerkleinern, die Masse fest als Boden in die Springform eindrücken
- Die Gelatine in etwas kaltem Wasser einweichen
- Sanddornsaft mit Wasser und Trockenaprikosen pürieren
- Sanddornpüree in einem Topf erwärmen (nicht aufkochen!), Kokosblütenzucker zufügen und auflösen, ausgedrückte Gelatine zufügen und in der warmen Flüssigkeit auflösen
- Dann in Portionen Frischkäse zugeben und verrühren
- Belag auf dem Kokos-Aprikosenboden verteilen, glatt streichen, im Kühlschrank ca. 2-3 Stunden fest werden lassen
- Vor dem Servieren den äußeren Rand mit dem Blütenmix verzieren
- Tipp: Diese Torte sättigt sehr gut – kleine Stücke genügen häufig

Glutenfreie, blutzuckerstabile Torte mit Glücks-Nervennährstoffen

Glutenfreie und mit Trockenaprikose (statt Dattel) gesüßte Teige halten die Darmschleimhaut und Blut-Hirn-Schranke intakt und den Blutzucker stabil.
Kokosraspel und Frischkäse unterstützen die Bildung von Gehirnbotenstoffen für Entspannung, Stimmung und Schlaf. Sanddorn ergänzt den Bedarf an Vitamin C und Vitamin B12 für die Gehirnbotenstoffbildung zusätzlich und schützt Nervenzellen gegen Stress- und Alterungsprozesse.