

## Rohkost Lime-Pie (glutenfrei, kann auch nussfrei zubereitet werden)

Für den Boden:

100 gr Datteln (ggf in Wasser eingeweicht)

5 EL Buchweizenmehl (ich habe es selbst hergestellt aus gekeimten, getrocknete und gemahlene Buchweizenkörnern, gibt's aber auch bereits fertig zu kaufen, dann hat es allerdings meistens keine Rohkostqualität)

80 gr gehackte Nüsse oder die gleiche Menge Buchweizen (ich habe Haselnüsse verwendet)

Für die Füllung:

2-3 reife Avocados (reif sind sie dann, wenn sie sich weich anfühlen)

1 Limette (Saft + Schale)

4 EL Holunderblütensirup (alternativ geht auch Agavendicksaft, ich habe meinen Sirup von Lebe Gesund)

Ca 5 EL Kokosöl (im Wasserbad geschmolzen)

Ggf 3 EL Flohsamenschalen (wenn du den Kuchen nicht nur im Kühlschrank lagerst, sondern auch mal für längere Zeit draußen stehen hast und es über 20° Außentemperatur hat, kannst du dem Kuchen durch die Flohsamenschalen zusätzliche Festigkeit geben)

Für den Boden alle Zutaten in einer Küchenmaschine vermischen. Es geht auch ein Mixer oder Pürrierstab, dann solltest du die gehackten Nüsse allerdings erst nach dem mixen untermischen, damit sie noch stückig bleiben. Dann in eine Springform füllen (ggf mit Backpapier auslegen, geht aber auch ohne, meine Rohkostkuchen ließen sich bis jetzt sehr gut vom Boden lösen) und für eine halbe Stunde im Gefrierschrank fest werden lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung herstellen. Dafür alle Zutaten bis auf das Kokosöl miteinander pürieren, ggf abschmecken ob dir die Masse süß genug ist. Das flüssige Kokosöl hinzufügen und nochmal kurz mischen (nicht zu lange warten sonst wird's wieder fest). Die Füllung auf dem Boden gleichmäßig verteilen und für ca 2 Stunden im Gefrierschrank festwerden lassen. Der Kuchen lässt sich mehrere Wochen im Gefrierschrank aufbewahren. Wenn du ihn servieren möchtest würde ich ihn ca 2 Stunden davor im Kühlschrank oder in der Küche (wenn es nicht all zu warm ist) auftauen lassen.

PS: Da Rohkostkuchen nur aus vollwertigen Zutaten bestehen sind sie sehr sättigend und nahrhaft. Ich benutze deswegen immer kleinere Kuchenformen, da man nach einem Mini-Stück schon pappsatt ist :)