



# HISTAMINARMER RAW CAKE

Für den Boden die Mandeln und Haferflocken in eine Küchenmaschine geben, vermengen und klein raspeln, bis eine feine krümelige Konsistenz entsteht. Die restlichen Zutaten dazugeben (Datteln, Kokosöl, Mandelmus) und weiter mixen und zerkleinern, bis die Masse schön vermengt und klebrig ist. Eine Kuchenform mit einem Durchmesser von 25 cm mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig darin verteilen und kräftig in die Form drücken, bis alles schön flach und zusammengepresst ist. Jetzt ab in das Gefrierfach!

In der Zwischenzeit bereiten wir die Beerschicht zu. Dafür die Küchenmaschine gründlich auswaschen und die gefrorenen Blau- und Brombeeren hineingeben. Kräftig vermengen und die restlichen Zutaten dazugeben (Chiasamen, Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne, Ahornsirup, etwas weiße Schokolade).

Weiter mixen, bis eine schön cremige Masse entsteht. Dieser Vorgang mag ein paar Minuten dauern, da du zwischendurch die Masse von den Seiten der Küchenmaschine kratzen musst. Den Kuchenboden aus dem Gefrierschrank nehmen und die Beerschicht gleichmäßig darauf verteilen. Zum Schluss noch etwas gehackte (vegane) weiße Schokolade oder Kokosraspeln darauf verteilen und den Kuchen für mindestens 2 Stunden im Gefrierschrank fest werden lassen. Bevor du den Kuchen servierst, lass ihn etwa 10 Minuten antauen, dann ist es leichter, ihn zu schneiden.

## Hinweis:

Vorsicht bei den Nüssen und Mandeln: Sie gehören zu den sogenannten Histaminliberatoren. Solltet ihr sie nicht vertragen, lasst sie einfach weg oder ersetzt sie.



## ZUTATEN:

### Für den Boden:

- 90 g Haferflocken (bei Bedarf glutenfrei)
- 230 g Mandeln
- 300 g Datteln, entsteint
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen

### Für die Füllung:

- 200 g Blaubeeren, gefroren
- 200 g Brombeeren, gefroren
- 2 EL Ahornsirup
- 45 g Sonnenblumenkerne, geschält
- 45 g Macadamianüsse
- 3 EL Chiasamen
- 1 EL gehackte (vegane) weiße Schokolade oder geraspelte Kokosflocken



Wenn Histamin nicht ausreichend  
abgebaut werden kann

