

BACKVERGNÜGEN #49

GLUTENFREIE ZITRONEN BARS



Zutaten

Teig

100g zarte Haferflocken
100g Mandeln
2 EL brauner Zucker
60ml Ahornsyrup
75ml Kokosöl

Topping

150 g Cashews
200g Kokoscreme (obere Schicht bei Kokosmilch)
15g Speisestärke
Saft von 2-3 Zitronen
Abrieb von 3-4 Zitrone
60 ml Ahornsyrup

Schwierigkeitsgrad

mittel

Zeitaufwand

90 Minuten

Eine ausführliche Anleitung,
viele Tipps, noch mehr schöne
Bilder und viele weitere
Rezepte findest du auf
www.mitvergnuegen.com

Und so geht's!



1. Zuerst müsst ihr eure Cashews weich bekommen. Ihr ahnt es: dafür begießt ihr sie mit kochendem Wasser und lasst sie dort für eine Stunde baden.
2. Nun schon mal Ofen vorheizen auf 180°C Umluft.
3. In der Zwischenzeit die Haferflocken, die Mandeln und den Zucker in einen Mixer geben und zerkleinern.
4. Anschließend in einer Schüssel den Ahornsyrup und das geschmolzene Kokosöl (Mikrowelle!) unterrühren mit einem Löffel.
5. Legt nun eine Form mit Backpapier aus und drückt euren Teig gut in diese hinein.
6. Jetzt für 20 Minuten backen.

Nun zur Zitronencreme!

7. Das Wasser der Cashews abgießen und sie in einen Mixer geben.
8. Die Kokosmilchdose öffnen und nur die feste obere Schicht benutzen und dazugeben.
9. Speisestärke, Zitronensaft, den Abrieb von den Zitronen und den Ahornsyrup dazugeben und so lange mixen bis alles schön cremig ist.
10. Nun die Creme auf den abgekühlten Teig geben.
11. Noch mal 20-25 Minuten bei 170° Umluft backen.
12. Anschließend abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen. Juhu!

Schön sauer. Yay!
Frl. Zucker