

Tofu-Dattel-Torte



Tofu-Dattel-Torte

Wir haben die Tofutorte vereinfacht, versucht, noch sparsamer mit dem Zucker umzugehen und für die Fülle Datteln anstelle des Rohrzuckers genommen. Aber selbstverständlich kann man die Datteln gegen 100-150 g Zucker austauschen!

Für den Boden einen Mürbteig zubereiten:

1 Tasse **Dinkelvollkornmehl**

1/4 Tasse **Rohrzucker**

Abgeriebene **Schale von 1/2 bis Ganzen Zitrone**

1/4 Tasse **Öl** +

MAXIMAL 1/4 Tasse **Wasser** miteinander in einer Schüssel verkneten und dann mit den Fingern in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform drücken (den Boden und ein wenig vom Rand auslegen).

600g **Tofu**

400ml **Pflanzenmilch**

1 Tasse **Datteln ohne Stein**

event. **Vanillezucker** und

2 Pkg. **Puddinpulver**

im Mixer zu einer homogenen Masse mixen, in die Tortenform gießen und bei 180 Grad mind. 1 Stunde backen.

Tofu-Torte



Mürbteig:

1Tasse (mind. 250ml) **Dinkelvollkornmehl**

1/2 Tasse **Rohrzucker**

1 Prise **Salz**

geriebene Zitronenschale (1/2 Zitrone) wenn vorhanden

1/4 Tasse (Raps) **Öl**

MAX 1/4 Tasse **Wasser**

Erst die festen Bestandteile gut vermischen, dann Öl und Wasser hinzufügen und mit dem Kochlöffel verrühren bzw. verkneten. Den Mürbteig ausrollen und in eine Tortenform drücken.

Tofu-Fülle:

600g **Tofu** Natur

150g **Sojajoghurt**

150g **Zucker**

300ml **Hafermilch** (oder eine andere Pflanzenmilch)

2 Pkg **Puddingpulver** Vanille

Alle Zutaten in einen Stand-Mixer geben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht (wenn kein Stand-Mixer vorhanden den Pürrier-Stab nehmen) und dann in die Tortenform gießen. Bei 180 Grad 1 Stunde lang backen, danach auskühlen lassen und kalt genießen.