

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

+ 15 Minuten backen

+ auskühlen lassen

ZUTATEN

für 4 Kuchenförmchen von ca. 10 cm ø

1 Portion Vollkorn-Mürbeteig (siehe Seite 134)

50 g Baumnüsse (Walnüsse)

150 g getrocknete Datteln, entsteint

50 g getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt

100 g Mascarpone

50 ml Rahm (Sahne)

2 TL Bambu® Instant

1/2 TL Zimtpulver

1 TL Bourbon-Vanillezucker

Puderzucker nach Belieben

Dattel-Mokka-Törtchen

- 1 Kuchenförmchen mit dem ausgewallten Teig auslegen, einen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Baumnüsse grob hacken, Datteln und Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 Mascarpone mit Rahm, Bambu, Zimt und Vanillezucker verrühren, Nüsse und Früchte darunter mischen. Masse auf dem Teig verteilen. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Pro Stück ca. 13 g Eiweiss, 38 g Fett, 83 g Kohlenhydrate, 3021 kJ/722 kcal

TIPP Diese Törtchen sind Kraftnahrung für Leistungssportler. Sie liefern schnell verfügbare, lang anhaltende Energie; insbesondere die Datteln, aber auch die Aprikosen enthalten sehr viel gesunden Fruchtzucker. Frische Datteln sind kalorienärmer und lange nicht so süß wie getrocknete. Sie haben oft eine relativ harte Haut, die man leicht abziehen kann, und halten bis zu drei Tagen, wenn sie kühl gelagert werden.

