



Süßkartoffel Pie mit Walnussboden



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	299 kcal	Fett:	18,8 g
Eiweiß:	5,15 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2,38 g
Kohlenhydrate:	26,3 g	ungesättigte Fettsäuren:	16,42 g

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten plus Back- und Kühlzeit

Zubereitung:

1. Den Ofen auf ca. 160°C (Umluft: 140°C, Gas: Stufe 1-2) vorheizen.
2. Alle Zutaten für den Walnussboden in einen Mixer geben und solange vermengen, bis die Walnüsse feingehackt sind und ein fester Teig entstanden ist.
3. Eine Tarteform mit Backpapier auslegen und die Teigmasse in der Form verteilen und auf dem Boden festdrücken. Die überstehenden Ränder mit einem Messer abschneiden und den Teigboden ein paar Mal mit einer Gabel einstechen und für ca. 20 Minuten backen und danach vollständig auskühlen lassen.
4. Den Ofen erneut auf 200°C (Umluft: 180°C, Gas: Stufe 3) vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und die Haut mit einem Messer einstechen. Die Süßkartoffeln auf ein Backblech mit Backpapier legen und ca. 40 – 50 Minuten backen und danach abkühlen lassen. Sobald sie abgekühlt sind, mit einer Gabel zerdrücken.
5. Die zerdrückte Süßkartoffelmasse zusammen mit den restlichen Zutaten für die Füllung in einen Mixer geben und zu einer geschmeidigen Masse vermengen.
6. Die Cremefüllung auf den gebackenen Boden geben und im Ofen ca. 40-50 Minuten backen und anschließend vollständig abkühlen lassen

Tipp: Zur Dekoration ein paar Walnusshälften auf dem Kuchen verteilen. Statt Süßkartoffeln kann man für die Füllung auch Kürbis verwenden.

Dieses Rezept stammt von Juleshappyhealthylife.

Zutaten für 1 Portionen :

Für den Walnussboden:

- 250 g kalifornische Walnüsse
- TL Salz
- 3 EL Ahornsirup oder Kokosblütenzucker
- 1 Eiweiß
- 1 EL Butter, geschmolzen

Für die Füllung:

- 250 g Süßkartoffeln
- 300 ml Kokosmilch
- 150 g Kokosblütenzucker
- 1/2 TL Vanilleextrakt oder eine ausgekratzte Vanilleschote
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1/4 TL Ingwerpulver
- 1/8 TL Muskatnuss
- 1/8 TL Nelkenpulver
- 1 Prise Pimentpulver