



Bewusst  
genießen

MIT SUSKI  
& GLOBUS



Tropisches Sorbet-Törtchen  
mit Nussboden



globus.de



6 Törtchen



30 min



leicht

## Zutaten Boden

- 70 g Haselnüsse
- 70 g Cashewkerne
- 8 Datteln, entsteint
- 30 g Kokosflocken
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz

## Zutaten Eismasse

- 1 reife, große Mango
- 1 reife Banane, gefroren
- 1/4 Ananas
- 1/2 Cantaloupe Melone, gefroren
- 1/2 Limette, gepresst
- 0,5 TL Vanilleextrakt

## Zutaten Topping

- Maracuja
- Erdbeeren
- Minze



*glutenfrei, vegan und  
ohne Industriezucker*

## So geht's:

- 1 Mango, Melone und Banane schälen und in Stücke schneiden. Dann möglichst luftdicht in Gefrierbeutel bzw. -dose verpacken und über Nacht einfrieren. Kurz vor der Verarbeitung aus dem Gefrierfach holen und etwas antauen lassen.
- 2 6 Muffinförmchen aus Silikon bereitstellen oder normale Muffinförmchen mit Backpapierstreifen ausgelegen.
- 3 Für den Boden die Nüsse in eine Küchenmaschine bzw. einen Mixer geben und grob zerkleinern. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Bei Bedarf etwa 1-2 TL Wasser hinzugeben.
- 4 Jeweils ca. 2 gehäufte Esslöffel von der Masse in die Muffinförmchen geben und gleichmäßig flach drücken. Kalt stellen.
- 5 Die gefrorene Mango, Melone, Banane und Ananas samt Limettensaft und Vanilleextrakt in einem leistungsstarken Mixer zu einer glatten Creme pürieren. Die Creme auf die Muffinförmchen aufteilen und die Törtchen mindestens vier Stunden gefrieren.
- 6 Die Eistörtchen vorsichtig aus den Förmchen heben. Kurz antauen lassen und mit Maracuja, Erdbeeren und Minze dekorieren.

Guten Appetit,  
eure Suski



### Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

[globus.de/suski](https://www.globus.de/suski)