Glutenfreie Spinat-Pilztarte

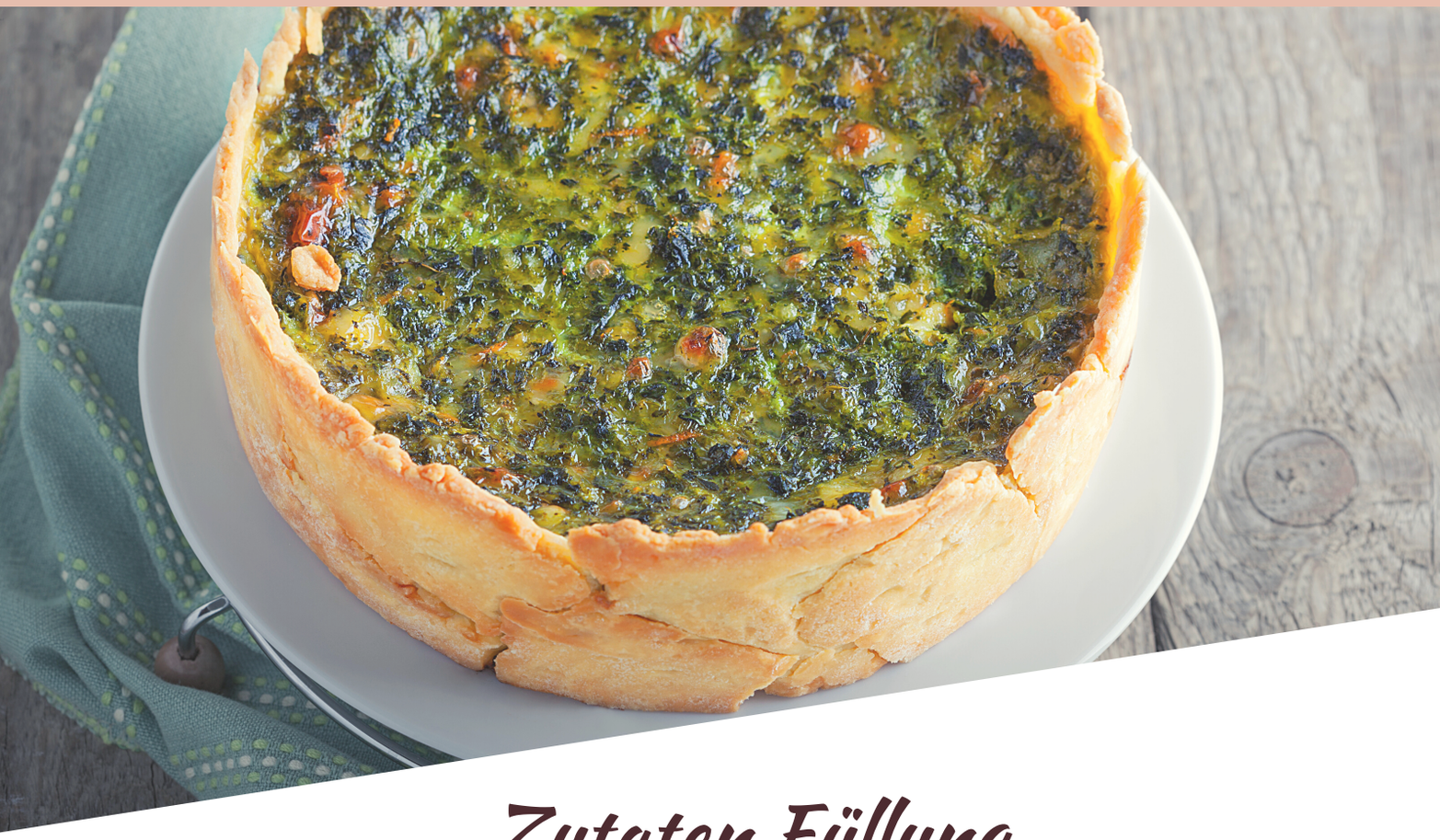
Skill Level:mittel

Zutaten Tarteboden

80g	Maismehl
50g	Buchweizenmehl
30g	Tapiokamehl
2 EL	Flohsamenschalen
70g	Alsan bio (Butterersatz)
1/2 TL	Salz
Nach Geschmack	Frische oder TK Beeren, Gewürze wie Zimt, Kardamon,Vanille und Kurkuma

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE

Glutenfreie Spinat-Pilztarte



Zutaten Füllung

550g	TK Spinat (vegan)
300g	Pilze (Champignons)
1	Knoblauchzehe
100g	Creme Fraiche (vegan-ersatzweise Sojajoghurt)
70g	Alsan bio (Butterersatz)
2	Eier
1 TL	Salz
40g	veganer Parmesan
	Pfeffer, Thymian

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE

Glutenfreie Spinat-Pilztarte

Zubereitung

Boden:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, 2 Esslöffel Wasser dazu geben und gut durchkneten. In Frischhaltefolie gewickelt 15 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. Den Teig ausrollen und in eine Springform mit 26 cm Durchmesser legen. Einen Rand von circa 2 cm formen und bei 200°C 15 Minuten blind backen.

Füllung:

1. Den Spinat in einem Topf erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Pilze bürsten, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Wenn das ausgetretene Wasserverdampft ist, den klein geschnittenen Knoblauch und etwas Salz dazugeben und kurz mit anbraten.

Glutenfreie Spinat-Pilztarte

3. Die Pilze zum Spinat geben.
4. Creme fraîche, Eier, Salz, Pfeffer, Parmesan und den Thymian in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen vermischen.
5. Spinat und Pilze auf dem Tarteboden verteilen, die Eimischung darüber geben und bei 200 °C circa 35 Minuten backen. Vor dem servieren kurz auskühlen lassen.

GUTEN APPETIT