

## Rezept: Rohkost-Torte

Nach Angaben von Gudrun und Klaus Gerlach  
Aufgezeichnet von Ingo F. Rittmeyer

## Bio-Rittergut Rittmeyer

Produktion, Groß- und Einzelhandel  
mit Unikat-Verlag und Versand  
Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur  
04519 Rackwitz, OT Kreuma Nr. 29  
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112  
www.bio-rittergut.de  
DE-006-Öko-Kontrollstelle  
20. Januar 2001

### **Alle Zutaten aus Rittmeyers Hofladen, natürlich alles aus kontrolliert ökologischer Erzeugung:**

1. ca. 400 – 500 g Äpfel
2. eine Kaffeetasse voll süße Mandeln (abgezogen)
3. 4 Feigen( ca. 5 Stunden einweichen)
4. 1 Kaffeetasse voll Rosinen oder Sultaninen ( ca. 5 Stunden einweichen)
5. 2 Bananen
6. 2 Teelöffel Agar-Agar
7. ½ Liter kaltes Wasser

### **Zubereitung**

Die Zutaten 1 bis 5 mit einem Mixer zu Brei zerkleinern.

Zur Festigung dieser Masse separat die 2 Teelöffel Agar-Agar in dem ½ Liter kalten Wasser anrühren und nur 5 Minuten kochen.

Danach hebt man den Agar-Agar unter den vorher zubereiteten Brei, gibt diesen Teig sozusagen als Teigboden in eine kleine Kuchenform und stellt diese in den Kühlschrank.

Wenn der Teigboden erkaltet und fest ist, hebt man ihn vorsichtig aus der Form auf eine Kuchenplatte und belegt ihn nach Belieben mit Obst der Saison.

Um dem Ganzen halt zu geben, kann man einen Guß aus Agar-Agar darübergeben. Dazu nochmals die Zutaten 6 und 7 mischen und über die Obsttorte gießen.

Diese Obsttorte kann mit Schlagsahne serviert werden.

Grundidee dieser Zubereitung ohne Erhitzen ist die Erhaltung aller in den Zutaten enthaltenen Vitalstoffe, von denen viele der wertvollsten gewöhnlich durch Erhitzen zerstört werden würden.

Agar-Agar ist ein Geliermittel, das aus Algen besteht. Seine Verwendungsmöglichkeiten sind sehr vielseitig. Der Experimentierlust sind keine Grenzen gesetzt.