

Raw-Superfood-Cheesecake mit Beeren

ZUTATEN FÜR 16 STÜCK

Zutaten für den Boden:

70 g Mandeln

50 g Datteln

1 EL Kakao

Für die Füllung:

140 g Cashewnüsse

180 g Kokosraspel

50 ml Agavendicksaft oder

Ahornsirup

½ unbehandelte Zitrone

150 ml Wasser

1 Prise Salz

Für den Himbeerguss:

500 g Himbeeren (frisch oder TK)

ZUBEREITUNG

1.) Cashewnüsse mind. 4 Stunden vor Beginn in einer Schüssel Wasser einweichen lassen. Eine Springform mit Backpapier auslegen. 2.) Mandeln mit einer Küchenmaschine oder mit der Hand klein hacken. Datteln und Kakao in die Küchenmaschine zu den gehackten Mandeln geben und so lange mixen, bis alle Zutaten zu einer schönen Masse verarbeitet sind. 3.) Den Teig für den Boden in die Springform geben, gleichmäßig verteilen und gut festdrücken. Bis zur Verwendung den Teig in den Tiefkühler geben. 4.) Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Für die Füllung die eingeweichten Cashewnüsse abgießen, unter fließendem Wasser gut abspülen und mit Kokosraspel, Honig, dem Saft der Zitrone, den Zitronenraspeln, dem Wasser und der Prise Salz gut verrühren bis eine cremige Masse entsteht (am besten in einer Küchenmaschine). Falls die Masse zu fest ist, einfach noch ein bisschen mehr Wasser hinzugießen. Bei Bedarf Füllung nach Geschmack noch einmal mit mehr Zitronensaft oder Ahornsirup abschmecken. 5.) Springform aus dem Tiefkühler holen und Füllung auf den Boden geben und gleichmäßig verteilen und glatt streichen. 6.) Kuchen wieder zwischenzeitlich in den Tiefkühler geben und nun den Guss zubereiten. Himbeeren waschen und pürieren. Nach Belieben einen Schuss Zitronensaft oder Ahornsirup dazugeben. Kuchenform aus dem Tiefkühler nehmen und Guss auf die Füllung geben – gleichmäßig verteilen und glatt streichen. 7.) Nun den Cheesecake mehrere Stunden durchziehen lassen – am besten über Nacht. Kuchen ca. 2 Stunden vor dem Essen zum Antauen in den Kühlschrank geben und kühl genießen. Tipp: Kuchen nicht vollständig antauen lassen, da ansonsten alles zerrinnt.



Scan me!

