



Cheesecake bio vegan glutenfrei lecker

Grundrezept für bio-vegane Cheesecake

niedrige Version: NewYork-Cheesecake
(8.-20. Versuch) (glutenfrei, wenn Haferprodukte deklariert)

Boden/Rand:

220g Haferflocken gemahlen, 1 P. Vanillezucker oder 1 TL Zimt, 120g Margarine, 80g Rohrzucker, 1 Prise Salz
(glutenfreies Hafermehl kommt sehr gut)

Margarine leicht erwärmen, bis sie flüssig wird. Dann aus dem ganzen einen Teig kneten und in die eingefettete Kuchenform drücken, und den Rand ein Zentimeter hoch ziehen.

Füllung:

125g Margarine erwärmen, bis sie flüssig wird und mit
180g weißer Rohrzucker mischen
(150g, wenn die Füllung weniger süß sein soll)
2x 400g Sojajoghurt oder Sojaquark
Zitronensaft + den Abrieb von 1 ganzen Zitrone
2 Prisen Salz, Vanille-Extrakt, wenn gewünscht
55g Maisstärke oder 1,5 P Vanillepudding oder 1 P Käsekuchenhilfe*
mit 100ml Pflanzenmilch aufrühren
alles zusammen gut mischen und in die Kuchenform gießen

Backzeit:

50 min Ober- und Unterhitze bei 170 Grad, danach noch 15 min im Ofen lassen
nachdem der Kuchen abgekühlt ist, noch 4 Stunden in den Kühlschrank,
damit die Füllung fest wird (!)

Mango-Topping (drauf tun nachdem der Kuchen aus dem Ofen ist und
schon ein wenig abgekühlt ist)

25g Maisstärke
15g gemahlener Rohrzucker
125g (ein halbes Glas) 75%Mango-Fruchtaufstrich (alternativ eine halbe
reife Mango, oder 400ml beliebigen Fruchtsaft)

den Fruchtaufstrich mit soviel Wasser auffüllen, dass **400ml Fruchtsaft** entsteht, das Ganze zusammen mit dem
gemahlener Rohrzucker mixen.

Die Maisstärke in 60ml Fruchtsaft aufrühren. Die anderen 340ml Fruchtsaft aufkochen und die Maisstärke-Mischung
untermischen und nachdem es beginnt zu binden, zügig über den Kuchen gießen.

(die Fruchtart sowie alle anderen Gewürze sind beliebig austauschbar)

PS: zum Mahlen der Haferflocken und des Zuckers (auch für Mandel,
Cashews, Nüsse) benutze ich eine elektrische Kaffeemühle.

PS2: Anstatt Margarine kann auch Sonnenblumenöl oder ein anderes Öl
verwendet werden. Bei Sonnenblumenöl die Menge um 20 % reduzieren.

*Käsekuchenhilfe enthält synthetisch hergestellte modifizierte Stärke.
Vorteil: gelingt immer; Nachteil: niemals bio, schmeckt auch so

online und zum Ausdrucken als pdf auf:

<https://heilendebeziehungen.net/cheesecake-rezept-bio-vegan-glutenfrei-lecker>

Einkaufszettel

250g Margarine (z.B. Alsan-Bio)
500g weißer Rohrzucker
500g Haferflocken oder
Hafermehl (glutenfrei)
2x 400g Sojajoghurt oder Sojaquark
2 P Vanillepudding oder Maisstärke
1 Bio-Zitrone
Zimt oder Vanillezucker
Pflanzenmilch

Optional für das Topping

Fruchtsaft, Fruchtaufstrich,
Fruchtpüree, Fruchtsauce je nach
Geschmackswahl

diese Seite als QR-Code teilen...

