Rezept

Beeren-Kokos-Cheesecake im Glas

Ein Rezept von Beeren-Kokos-Cheesecake im Glas, am 29.04.2024

Zutaten

Für die Creme:

- **25 g** Cashewnüsse
- **50 g** Heidelbeeren
- **1 EL** Agavendicksaft
- **100 g** Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- **50 g** Kokosmus (Bioladen)
- **1 EL** Zitronensaft

Für den Boden:

- **30 g** Datteln ohne Stein (z. B. Medjool-Datteln)
- **1 1/2 EL** geschälte Hanfsamen
- **2 EL** Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Für die Creme die Cashewnüsse in einer kleinen Schüssel mit Wasser bedecken und 12 - 24 Std. einweichen.

2. Für den Boden die Datteln grob hacken. Mit Kokosraspeln und Hanfsamen in einen Blitzhacker geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Jeweils die Hälfte der Masse in ein Schraubglas mit weiter Öffnung geben und mit einem Löffel zu einem Boden andrücken.

3. Für die Creme die Cashewnüsse abgießen und abtropfen lassen. Die Beeren waschen. Die Erdbeeren putzen und halbieren. Die Heidelbeeren verlesen und trocken tupfen. Cashewnüsse mit Erdbeeren, Kokosmus, Agavendicksaft und Zitronensaft in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Creme gleichmäßig auf den Dattelboden füllen. Die Heidelbeeren auf der Creme verteilen.

4. Die Gläser verschließen und die Cheesecakes mindestens 2 Std. kalt stellen.