

Rezept

Cheesecake-Bars mit Erdbeeren und Honig

Ein Rezept von Cheesecake-Bars mit Erdbeeren und Honig, am 23.04.2024

Zutaten

150 g Cashewnusskerne	150 g getrocknete Medjool-Datteln (ca. 8 Stück)
30 g gepuffter Amaranth	30 g Kokosöl
300 g Erdbeeren	200 g griechischer Joghurt
100 g Frischkäse	2 EL Honig
1 Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Cashewnusskerne in einer Küchenmaschine oder in einem Blitzhacker fein mahlen. Die Datteln entsteinen und mit dem Amaranth dazugeben. Alles in der Küchenmaschine pürieren, bis die Datteln gut zerkleinert sind. Das Kokosöl hinzufügen und alles gut durchmischen. Je nachdem, wie fleischig die Datteln waren, eventuell noch bis zu 3 EL Wasser dazugeben. Die Masse sollte klebrig und geschmeidig sein. Die Dattelmasse in die Form drücken und glatt streichen.
2. Die Erdbeeren waschen, putzen und abtropfen lassen. Den Joghurt mit dem Frischkäse, Honig und 150 g Erdbeeren in der Küchenmaschine pürieren. Die Creme auf die Dattel-Nuss-Masse streichen. Die restlichen Erdbeeren halbieren und die Creme mit den Erdbeerhälften belegen.
3. Die Bars für mindestens 3 Std. ins Tiefkühlfach stellen und fest werden lassen. Die Bars vor dem Servieren je nach gewünschter Konsistenz für ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen und antauen lassen. Danach mit einem Messer in 6 Stücke schneiden.