

Käsekuchen

Zutaten Füllung:

- 500g ungesüßtes Sojajoghurt
- 250g Magertopfen
- 2 EL Kokosöl (Alternativ auch Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl etc.)
- Saft 1/2 Zitrone
- 40g Kokosraspeln
- Abrieb einer Zitrone
- 1 Packung Vanillepuddingpulver
- 70g Birkenzucker (oder Ähnliches)



Zutaten Boden:

- 100g Haferflocken
- 50g geriebene Mandeln
- 2 EL Honig (Alternative: Ahornsirup, Kokosblütensirup, Birkenzucker etc.)
- 2-3 EL Kokosöl
- 2 EL Wasser

Zubereitung:

- Eine 18cm Springform befetten und den Backofen bei 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Für den Boden die Haferflocken in einer Küchenmaschine zu Haferflockenmehl mahlen. Die restlichen Zutaten für den Boden hinzugeben und weiter mixen bis eine bröselige Masse entsteht, die zusammenklebt, wenn man sie mit den Fingern drückt.
- Diese in die vorbereitete Backform geben, mit den Fingern glatt flach drücken und im vorgeheizten Backofen für ca. 5 Minuten vorbacken.
- Für die Füllung Kokosöl erwärmen (handwarm). Anschließend mit Sojajoghurt, Magertopfen, Zitronensaft und -abrieb, Kokosraspeln und Birkenzucker in einer Rührschüssel cremig rühren. Das Vanillepuddingpulver mit etwas Wasser in einer eigenen, kleinen Schüssel verrühren und erst dann zur Masse hinzugeben. Alles gut verrühren, anschließend auf dem vorgebackenen Boden gleichmäßig verteilen und für weitere 55-60 Minuten fertig backen. Zusätzlich eine Schale mit Wasser auf den Boden des Backrohrs stellen. Die Oberfläche des fertig gebackenen Kuchens sollte die typische leichte Goldbräunung des normalen Käsekuchens haben.
- Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen und nach Belieben mit frischen Früchten garnieren.

An Guadn 😊

www.physiosteger.at