

Avocado-Limetten-Cheesecake

Von Michaela Kienz aus Münster

Für eine Springform (Ø 26 cm)

Zutaten für den Boden:

1-2 EL Mohn
160 g entsteinte Datteln
75 g Mandeln
75 g Haferflocken
75 g Kokosraspeln plus etwas zum Garnieren
1 TL gemahlene Vanille
1 TL natives Kokosöl
1 Prise Salz

Zutaten für die Avocado-Limetten-Füllung:

150 g Cashewkerne
3 große Avocados
Saft von 4 Bio-Limetten
Abrieb von 3 Bio-Limetten
75 g natives Kokosöl
110 g Ahornsirup
1 Handvoll gemischte Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Gundermann, Minze)
1 Prise Salz

Deko:

getrocknete, essbare Blüten

Zubereitung:

Für die Füllung die Cashewkerne in ausreichend Wasser mindestens 3 Stunden einweichen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und bei Seite stellen. Für den Boden den Mohn in einer Pfanne ohne Fett rösten. Am besten klappt die Zubereitung des Bodens in einer Küchenmaschine mit einem S-Messer: Zuerst die Mandeln in die Maschine geben und grob mahlen, dann die restlichen Zutaten zugeben und die Maschine laufen lassen, bis die Masse immer klebriger wird. Alternativ kann die Masse auch in einem Mixer oder nacheinander mit einem Pürierstab zubereitet werden. Hier jeweils die Nüsse und Haferflocken zuvor mahlen, dann die Datteln pürieren und anschließend die Zutaten mit den Händen zu einer klebrigen Masse verarbeiten. Die Springform mit Kokosöl einfetten und den Teig am Boden der Form mit den Händen festdrücken. In den Kühlschrank stellen.

Die eingeweichten Cashewkerne abgießen, die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch zusammen mit den Nüssen und den anderen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme verarbeiten. Die Wildkräuter waschen, trocken tupfen und zu der Creme in den Mixer geben und untermixen. Die Masse auf

dem Tortenboden verteilen und glatt streichen. Mindestens eine Stunde im Tiefkühlfach oder 3 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank kalt stellen. Mit Kokosraspeln und getrockneten Blüten garnieren und gekühlt genießen.

Viel Spaß beim Nachbacken und guten Appetit!

Jeden zweiten Freitag präsentieren Zuschauerinnen und Zuschauer der Lokalzeit Münsterland ihre liebsten Kuchen, Torten, Plätzchen und Brote. Jeder kann mitmachen. Besondere Voraussetzungen gibt es nicht. Hauptsache, es macht Spaß, den Kuchen zu backen! Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich unter unserer Email-Adresse: studio.muenster@wdr.de. Bitte geben Sie auch Ihren vollen Namen, Ihre Email-Adresse und Telefonnummer an.

Die Autoren Elena Burgwedel, Marie Gerborde, Wolfgang Jung und Oliver Steuck besuchen die Bäckerinnen und Bäcker und stellen den Werdegang vom Rezept zum fertigen Kuchen in einem Fernsehbeitrag zusammen.