Protein Blueberry Cheescake

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g	
Fett	16,5g
Kohlenhydrate	14g
davon Zucker	6,3g
Eiweiß	16,5g

Zutaten

Für den Boden:

- 350g helles Dinkelmehl
- 40g ESN Vegan Protein Pulver (Vanille Geschmack)
- 50g Kokosblütenzucker
- Prise Salz
- 220g Margarine oder vegane Butter
- 1-2 TL Backpulver
- 1-2 Msp gemahlene Vanille (je nach Geschmack)

Blaubeermasse:

- 400-450g Blaubeeren
- 4 TL Stärke
- 4 EL Wasser
- 2 TL Ahornsirup

Für die Cheescake Füllung:

- 800g Seidentofu (abgetropft)
- 300g veganer Frischkäse Natur (ich habe den von der Marke Simply V verwendet)
- 100g Kokosblütenzucker
- 2-3 Zitronen + Abrieb (je nach Größe der Zitronen)
- 240g Margarine oder vegane Butter
- 80g Speisestärke
- 1-2 TL gemahlene Vanille (je nach Geschmack)
- 60g ESN Vegan Protein Pulver (Vanille Geschmack)

Mandelkrokant:

- 50g Kokosblütenzucker
- 100g gehobelte Mandeln

Anleitung

Materialien: Schüssel, Handrührgerät, Waage, 26cm Springform

Für den Boden:

1. Zunächst alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig dann in einer gefetteten 26cm Springform verteilen, gut festdrücken und am Rand hochziehen
3. Die Form dann für mindestens 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. In der Zwischenzeit die Blaubeermasse zubereiten:

Für die Blaubeermasse:

1. Hierführ zunächst die Blaubeeren mit dem Zucker in einem Topf langsam erhitzen, einmal aufkochen lassen (hin und wieder rühren).
2. Die Speisestärke mit 4 EL Wasser verrühren und zu den Blaubeeren geben.
3. Unter Rühren noch einmal aufkochen lassen. Dann von der Herdplatte nehmenund auskühlen lassen.
4. Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober- Unterhitze vorheizen)

Für die Cheescake Füllung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange pürieren bis eine glatte und cremige Masse entsteht (auch mit einem Handrührgerät möglich).
2. Dann den Mürbteig aus dem Kühlschrank nehmen, mit der Hälfte der Tofumasse befül len und die halbe Menge der Heidelbeer-Masse in Klecksen darauf verteilen und anschließend verstreichen.
3. Diesen Vorgang mit der rechtlichen Masse wiederholen.
4. Den Kuchen dann ca. 60-70 Minuten backen, bis bei der Stäbchenprobe in der Mitte nur noch ganz wenig von der Füllung haften bleibt.
5. Den Backofen nach Ende der Backzeit halb öffnen und den Cheescake langsam abküh len lassen.
6. Den Kuchen dann bis zum Anschneiden im Kühlschrank aufbewahren

Für den Mandelkrokant:

1. Ein Stück Backpapier auf einem Blech auslegen.
2. Zucker in einer gut beschichteten Pfanne langsam erhitzen bis dieser geschmolzen ist.
3. Dann die gehobelten Mandeln unterrühren und die Masse sofort auf dem Backpapier verteilen.
4. Auskühlen lassen und nach Belieben in Stücke brechen oder auch hacken.
5. Den erkalteten Kuchen kurz vor dem Servieren mit dem Manelkrokant belegen.
6. ENJOY