KIKKOMAN

Tofu-Quarkkuchen mit Mangomousse

Gesamtzeit **260 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **240 Min.** Abkühlzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'717 kJ / 410 kcal

Fett: **24 g** Eiweiss: **11 g**
Kohlenhydrate: **35 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Kuchenboden:

100 g	Baumnüsse oder Cashewnüsse
60 g	glutenfreie Haferflocken
3 EL	Ahornsirup
1 TL	Kokosöl
0.5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz

Für den Quarkkuchen:

300 g	Naturtofu
100 ml	Kokosmilch
0.5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz
2 TL	Agar-Agar (oder 2 EL pflanzliche Gelatine)
50 ml	Zitronensaft
3 EL	Agavensirup oder Ahornsirup
1 TL	Vanillepaste
1 EL	Kokosöl

Für die Mango-Mousse:

200 g	Fruchtfleisch von einer reifen Mango
1 EL	Ahornsirup
1 TL	Zitronensaft
0.5 TL	Agar-Agar (oder 1 EL pflanzliche Gelatine)

Zum Ganieren:

50 g	Himbeeren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Baumnüsse oder Cashewnüsse - **60 g** glutenfreie Haferflocken - **3 EL** Ahornsirup - **1 TL** Kokosöl - **0.5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz
Nüsse, Haferflocken, Ahornsirup, Kokosöl und Kikkoman glutenfreie Sojasauce mixen, bis eine klebrige Masse entsteht.

Diese Mischung fest in den Boden einer kleinen Backform drücken und kühl stellen.

Schritt 2

300 g Naturtofu - **100 ml** Kokosmilch - **0.5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz - **2 TL** Agar-Agar (oder 2 EL pflanzliche Gelatine) - **50 ml** Zitronensaft - **3 EL** Agavensirup oder Ahornsirup - **1 TL** Vanillepaste - **1 EL** Kokosöl
Den Tofu mit Kokosmilch, Kikkoman glutenfreier Sojasauce, Agar-Agar, Zitronensaft, Agavensirup, Vanillepaste und Kokosöl glatt pürieren. Die Mischung in einen Topf geben, zum Kochen bringen und unter häufigem Rühren 2 Minuten lang kochen lassen. Etwas abkühlen lassen, gleichmässig auf dem gekühlten Boden verteilen und wieder in den Kühlschrank stellen.

Schritt 3

200 g Fruchtfleisch von einer reifen Mango - **1 EL** Ahornsirup - **1 TL** Zitronensaft - **0.5 TL** Agar-Agar (oder 1 EL pflanzliche Gelatine) - **50 g** Himbeeren - **1 TL** getrocknete Kornblumenblüten - Einige Minzblätter zum Garnieren
Die Mango mit Ahornsirup, Zitronensaft und Agar-

1 TL	getrocknete Kornblumenblüten Einige Minzblätter zum Dekorieren	Agar pürieren. Die Mischung in einen Topf geben und unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten lang kochen lassen. Etwas abkühlen lassen, dann die Mangomousse gleichmässig auf dem Quarkkuchen verteilen. Mit Himbeeren, Kornblumenblüten und Minzblättern dekorieren. Vor dem Servieren mindestens 4 Stunden, idealerweise über Nacht, kalt stellen.