

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
Mintblätter 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.