

No bake avocado-cheesecake

Ingrediënten

95 g garneer amandelen
50 g sesamzaad
1 el anijszaad
125 g dadels zonder pit
3 eetrijpe avocado's
1 citroen (schoongeboend)
1 medium handsinaasappel (schoongeboend)
4 el ahornsiroop
100 ml amandelmelk
2 theelepel vanille aroma
100 g geurloze kokosolie



Bereiding:

Rooster de garneer amandelen, het sesamzaad en anijszaad 3 min in een koekenpan zonder olie of boter. Schep dit uit de pan en in de kom van de keukenmachine en maal samen met de dadels fijn. Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier. Bedek de bodem gelijkmatig met het dadel-amandelmengsel en duw stevig aan. Snijd de avocado's overlangs doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil in de kom van de keukenmachine. Pers de citroen uit en voeg het sap toe. Rasp de oranjeschil van de sinaasappel boven de kom.

Voeg de ahornsiroop, amandelmelk en het vanillearoma toe en pureer tot een glad mengsel. Verwarm de kokosolie in een steelpannetje en voeg toe aan het avocadomengsel. Verdeel het mengsel over de bodem en strijk glad. Laat minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.

Eet smakelijk!

(recept via Sandra Classen van AH)



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168

www.marianskookwereld.nl