



Vegane Cheesecake-Bowl mit Mandarine, Heidelbeeren und Cookies



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mandarinen aus der Dose	300 g
Heidelbeeren, frisch	250 g
Zitronen	1 St.
Vegane(r) Frischaufstrich, Natur	150 g
Sojaghurt	500 g
Puderzucker	70 g
Speisestärke	5 EL
Vanillinzucker	1 Päckchen
Cream Cookie	100 g
Minze, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, feine Reibe, Handrührgerät mit Schneebesen, Gefrierbeutel, Nudelholz

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mandarinen in ein Sieb abgießen, Flüssigkeit auffangen. Heidelbeeren waschen. Zitrone waschen, 1 TL Schale fein abreiben und eine Hälfte auspressen.
2. In einer Schüssel veganen Streichgenuss Natur, Sojaghurt, Puderzucker, Speisestärke, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Mandarinenflüssigkeit und Vanillinzucker mit einem Handrührgerät mit Schneebesen verrühren. Mandarinen vorsichtig unterheben.
3. Masse auf 4 Schüsseln verteilen, Heidelbeeren daraufgeben und für ca. 20 Min. backen. Cream Cookies in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz grob zerstoßen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
4. Cheesecake-Bowls vorsichtig aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und warm mit Cream Cookies und Minze garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Bowl lässt sich hervorragend mit allerlei Leckereien toppen, z. B. Erdbeeren, Mango, Kokoschips oder Schoko-Tropfen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	469 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	16 g