



Veganer Blumenkohl-Cheesecake

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------------|--------|
| Blumenkohl | 350 g |
| Sojaghurt | 400 g |
| Veganer Frischaufstrich, Natur | 150 g |
| Speisestärke | 75 g |
| Haferdrink | 200 ml |
| Sonnenblumenöl | 100 ml |
| Brauner Zucker | 60 g |
| Knoblauch, granuliert | 2 TL |
| Kurkuma | 1 TL |
| Kokosnussöl | 0.5 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Schneebesen, Pürierstab, Springform 26 cm Durchmesser

1. Blumenkohl waschen und Strunk entfernen. In einem Topf 3 l Salzwasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen, Blumenkohl auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. sehr weich kochen, abgießen und in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab fein pürieren. Blumenkohlpüree beiseitestellen und abkühlen lassen.
2. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Blumenkohl, Sojaghurt, veganen Streichgenuss Natur, Speisestärke, Haferdrink, Sonnenblumenöl, Zucker, Knoblauchpulver und Kurkuma gründlich mit dem Schneebesen vermengen.
3. In eine mit Kokosnussöl gefettete Springform mit 26 cm Durchmesser die Masse geben und durch mehrmaliges Klopfen Luftbläschen entweichen lassen. Für ca. 55 Min. goldbraun backen und auskühlen lassen.
4. Blumenkohl-Cheesecake auf vier Teller verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 498 kcal |
| Kohlenhydrate | 43 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 33 g |