

# Чизкейк из тофу с манговым муссом

Общее время 260 мин 20 мин Время подготовки 240 мин Время на охлаждение

Пищевая ценность (на порцию):

1 717 кДж / 410 ккал

Жиры: 24 г Белки: 11 г

Углеводы: 35 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Основа для чизкейка:

100 г грецких орехов или орехов кешью  
60 г безглютеновых овсяных хлопьев  
3 ст. л. кленового сиропа  
1 ч. л. кокосового масла  
0,5 ст. л. безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman

Чизкейк:

300 г натурального тофу  
100 мл кокосового молока  
0,5 ст. л. безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman  
2 ч. л. агара (или 2 ст. л. растительного желатина)  
50 мл лимонного сока  
3 ст. л. сиропа агавы или кленового сиропа  
1 ч. л. ванильной пасты  
1 ст. л. кокосового масла

Мкокосового масла:

200 г мякоти спелого манго  
1 ст. л. кленового сиропа  
1 ч. л. лимонного сока  
0,5 ч. л. агара (или 1 ст. л. растительного желатина)

Для украшения:

50 г малины  
1 ч. л. сушёных лепестков василька

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г грецких орехов или орехов кешью - 60 г безглютеновых овсяных хлопьев - 3 ст. л. кленового сиропа - 1 ч. л. кокосового масла - 0,5 ст. л. безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman  
Смешайте орехи, овсяные хлопья, кленовый сироп, кокосовое масло и безглютеновый соевый соус Kikkoman до липкой массы. Плотно утрамбуйте смесь на дно небольшой формы для выпечки и уберите в холодильник.

Шаг 2

300 г натурального тофу - 100 мл кокосового молока - 0,5 ст. л. безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman - 2 ч. л. агара (или 2 ст. л. растительного желатина) - 50 мл лимонного сока - 3 ст. л. сиропа агавы или кленового сиропа - 1 ч. л. ванильной пасты - 1 ст. л. кокосового масла  
Смешайте тофу с кокосовым молоком, безглютеновым соевым соусом Kikkoman, агаром, лимонным соком, сиропом агавы, ванильной пастой и кокосовым маслом до однородной массы. Перелейте смесь в кастрюлю, доведите до кипения и варите 2 минуты, часто помешивая. Дайте немного остыть, равномерно распределите по охлажденной основе из шага 2 и верните в холодильник.

Шаг 3

200 г мякоти спелого манго - 1 ст. л. кленового сиропа - 1 ч. л. лимонного сока - 0,5 ч. л. агара (или 1 ст. л. растительного желатина) - 50 г

Несколько листиков  
мяты

малины - **1 ч. л.** сушёных лепестков василька -  
Несколько листиков мяты

Смешайте манго с кленовым сиропом, лимонным соком и агаром. Перелейте смесь в кастрюлю и варите около 2 минут, постоянно помешивая. Дайте немного остыть, затем равномерно распределите манговый мусс по чизкейку. Украсьте малиной, лепестками василька и листьями мяты. Перед подачей охладите минимум 4 часа, а лучше оставьте на ночь.