



Mango-passievrucht cheesecake bars

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

- 460 gram cashews (10 minuten geweekt in water)
- 160 gram rauwe amandelen
- 100 gram dadels (10 minuten geweekt in water)
- 350 gram mangoblokjes
- 170 gram lactosevrije dikke yoghurt
- 115 gram witte chocolade
- 100 gram ahornsiroop
- 40 gram citroensap
- 5 gram vanille extract
- 14 gram arrowroot
- 2 passievruchten



Mango-passievrucht cheesecake bars

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Doe 200 gram van de geweekte cashewnoten in de blender en voeg daar de amandelen aan toe. Blender tot de noten goed fijngemalen zijn. Voeg de geweekte (en ontpitte) dadels toe en blender opnieuw tot je een plakkerig mengsel krijgt.

Leg een bakpapiertje in de bakvorm en verdeel het noten-dadelmengsel gelijkmatig over de bakvorm.

Meng opnieuw in de blender de rest (260 gram) van de cashewnoten met 150 gram mangoblokjes en 170 gram Griekse yoghurt. Smelt de witte chocolade au bain marie en voeg ook toe met de ahornsiroop, het citroensap en het vanille extract. Mix tot je een glad mengsel hebt en verdeel gelijkmatig over de noten-dadelbodem. Zet minimaal 4 uur in de koelkast om uit te harden. Blender tot slot de rest (200 gram) van de mangoblokjes tot een glad mengsel. Doe in een pannetje met de arrowroot en het vruchtvlees van de passievruchten. Breng zachtjes aan de kook en blijf roeren tot het dik is geworden. Laat even afkoelen en verdeel daarna gelijkmatig over de uitgeharde vulling. Zet voor nog minimaal 1 uur in de koelkast voordat je de bars kunt aansnijden.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL