



Blauwe bessen 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)
- 150 gram mangoblokjes
- 170 gram lactosevrije dikke yoghurt
- 115 gram witte chocolade
- 100 gram ahornsiroop
- 40 gram citroensap
- 5 gram vanille extract
- 14 gram arrowroot
- 265 gram blauwe bessen



Blauwe bessen bars

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Doe 200 gram van de geweekte cashewnoten in de keukenmachine en voeg daar de amandelen aan toe. Mix 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 de rest (260 gram) van de cashewnoten met de mangoblokjes en 170 gram Griekse yoghurt in de blender. 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 de blauwe bessen tot een glad mengsel. Doe in een pannetje met de arrowroot en 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. Je kunt nu van deze cheesecake bars gaan genieten! Bewaar maximaal 5 dagen in de koelkast of 1 maand in de vriezer.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL