



Receitas de Sobremesas **Vegan**

Cheesecake Frutos Vermelhos Vegan

🕒 30 min.

👤 Médio

€ Moderado

✂ 12 doses

Ingredientes

PARA A BASE:

150 g de avelã

100 g de flocos de aveia

180 g de tâmaras de medjool sem caroço

PARA O RECHEIO:

1 lata de Preparado Para Sobremesas Vegan NESTLÉ

1 lata de leite de coco frio e só a parte branca

sumo de uma lima e raspas da lima

200 g de castanhas de caju demolhadas de véspera

PARA A COBERTURA:

300 g de frutos vermelhos variados*

150 g de açúcar de coco

Informação nutricional

Energia	423,6 kcal	21%*
Proteínas	7,3 g	15%*
Lípidos	24,2 g	35%*
Hidratos de Carbono	42,0 g	16%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Num processador de cozinha triturar as avelãs, os flocos de aveia e as tâmaras.
- 2 Numa tarteira de fundo amovível dispor a massa de forma homogénea
- 3 Escorrer os cajus já demolhados e triturar num robô de cozinha todos os ingredientes do recheio. Bater bem até que fique um creme aveludado.
- 4 Dispor o recheio por cima da base e levar ao frigorífico para solidificar.
- 5 Numa caçarola em lume brando colocar os frutos vermelhos, o açúcar de coco e 3 colheres de sopa de água. Deixar apurar até fazer uma compota fina.
- 6 Adicionar a cobertura antes de servir.
- 7 Conselho culinário: *podes utilizar fruta fresca mas os frutos vermelhos congelados também ficam deliciosos.