KIKKOMAN

Cheesecake di tofu con mousse di mango

Tempo totale **260 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **240 Min** Tempo di raffreddamento

Valori nutrizionali (per porzione):
1.717 kJ / 410 kcal

Grassi: **24 g** Proteine: **11 g**
Carboidrati: **35 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Base per cheesecake:

100 g	di noci o anacardi
60 g	di fiocchi d'avena senza glutine
3 cucchiai	di sciroppo d'acero
1 cucchiaino	di olio di cocco
0,5 cucchiaio	Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman

Cheesecake:

300 g	di tofu naturale
100 ml	di latte di cocco
0,5 cucchiaio	Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
2 cucchiaini	di agar-agar (o 2 cucchiai di gelatina vegetale)
50 ml	di succo di limone
3 cucchiai	di sciroppo d'agave o sciroppo d'acero
1 cucchiaino	di pasta di vaniglia
1 cucchiaio	di olio di cocco

Mousse di mango:

200 g	di polpa di mango maturo
1 cucchiaio	di sciroppo d'acero
1 cucchiaino	di succo di limone
0,5 cucchiaino	di agar-agar (o 1 cucchiaio di gelatina vegetale)

Decorazione:

50 g	di lamponi
1 cucchiaino	di petali di fiordaliso

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di noci o anacardi - **60 g** di fiocchi d'avena senza glutine - **3 cucchiai** di sciroppo d'acero - **1 cucchiaino** di olio di cocco - **0,5 cucchiaio** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
Frulla le noci, i fiocchi d'avena, lo sciroppo d'acero, l'olio di cocco e la Salsa di Soia Tamari Kikkoman fino a ottenere un composto appiccicoso.

Premi bene il composto sul fondo di una piccola teglia e metti in frigorifero a raffreddare.

Passaggio 2

300 g di tofu naturale - **100 ml** di latte di cocco - **0,5 cucchiaio** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman - **2 cucchiaini** di agar-agar (o 2 cucchiai di gelatina vegetale) - **50 ml** di succo di limone - **3 cucchiai** di sciroppo d'agave o sciroppo d'acero - **1 cucchiaino** di pasta di vaniglia - **1 cucchiaio** di olio di cocco
Frulla il tofu con il latte di cocco, la Salsa di Soia Tamari Kikkoman, l'agar, il succo di limone, lo sciroppo d'agave, la pasta di vaniglia e l'olio di cocco fino a ottenere una crema liscia. Versa il composto in un pentolino, porta a bollore e cuoci per 2 minuti mescolando continuamente. Lascia raffreddare leggermente, distribuiscilo uniformemente sulla base raffreddata e rimetti in frigorifero.

Passaggio 3

200 g di polpa di mango maturo - **1 cucchiaio** di sciroppo d'acero - **1 cucchiaino** di succo di limone - **0,5 cucchiaino** di agar-agar (o 1 cucchiaio di

essiccati
Qualche foglia di menta per decorare

gelatina vegetale) - **50 g** di lamponi - **1 cucchiaino** di petali di fiordaliso essiccati - Qualche foglia di menta per decorare

Frulla il mango con lo sciroppo d'acero, il succo di limone e l'agar. Versa il composto in un pentolino e cuoci per circa 2 minuti, mescolando continuamente. Lascia raffreddare leggermente e stendi la mousse di mango uniformemente sulla cheesecake. Decora con lamponi, petali di fiordaliso e foglie di menta. Lascia raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore, preferibilmente tutta la notte, prima di servire.