

'Miniveggie cheesecakes'



Ingredientes (para 10 raciones)

Para la base:

150 g de dátiles sin hueso

100 g de nueces crudas

Para la crema:

150 g de anacardos crudos

120 g de leche cremosa de coco

50 g de miel

50 g de aceite de girasol

Elaboración

1. Dejar en remojo los anacardos durante la noche y los dátiles durante diez minutos.
2. Para la base, escurrir bien los dátiles y tritararlos con las nueces, hasta lograr una masa granulosa y consistente. Reservar.
3. Para la crema, tritarar los anacardos escurridos con el resto de los ingredientes hasta lograr una crema lisa y espesa.
4. Recubrir moldes pequeños (para magdalenas) con una capa de film para retirar después los cheesecakes fácilmente.
5. Disponer una capa de film de 0,5 cm o 1 cm de base, presionando con los dedos.
6. Rellenar los moldes con la crema.
7. Tapar la superficie con otra capa de film y congelar.
8. Retirar los cheesecakes del molde y servir al momento o dejar reposar durante cinco o diez minutos.

Recomendaciones

Una vez rellenos los moldes con la masa se pueden añadir trocitos de melocotón en almíbar, plátano o frutos secos antes de congelar.