

'Miniveggie cheesecakes'



Ingredients (per a 10 racions)

Per a la base:

150 g de dàtils sense pinyol

100 g de nous crues

Per a la crema:

150 g d'anacards crus

120 g de llet cremosa de coco

50 g de mel

50 g d'oli de gira-sol

Elaboració

1. Deixeu en remull els anacards durant la nit, i els dàtils, durant deu minuts.
2. Per a la base, escorreu bé els dàtils i tritureu-los amb les nous, fins que n'obtingueu una pasta granulosa i consistent. Reserveu-la.
3. Per a la crema, tritureu els anacards escorreguts amb la resta dels ingredients fins que n'aconseguiu una crema llisa i espessa.
4. Recobriu motlles petits (per a magdalenes) amb una capa de film per poder retirar després els cheesecakes fàcilment.
5. Disposeu una capa de film de 0,5 cm o 1 cm de base, pressionant amb els dits.
6. Empleneu els motlles amb la crema.
7. Tapeu-ne la superfície amb una altra capa de film i congeleu els motlles.
8. Retireu els cheesecakes del motlle i serviu-los al moment o deixeu-los reposar durant cinc o deu minuts abans de servir-los.

Recomanacions

Una vegada farcits els motlles hi podeu afegir trossets de préssec en almívar, plàtan o fruita seca abans de congelar-los.