



No Bake tricolor cheesecake



This no bake cheesecake is naturally sweetened and has a healthy, tasty bottom of dates and oatmeal. As a tricolor topping to celebrate France's National Day, I used forest fruits and a little whipped cream (the only less healthy thing about this cake).

NO BAKE TRICOLOR CHEESECAKE

Servings: 1 cake

Preparation time: 30 minutes + 3 hours 30 minutes in the refrigerator

INGREDIENTS:

Bottom

250 grams of dates, pitted
80 grams of coconut oil or plant-based butter, melted
80 grams of walnuts
150 grams of oatmeal

Filling

750 grams of (plant-based) cottage/curd cheese
5 tablespoons of agave syrup or honey

Topping

200 grams of forest fruits
Whipped cream: 250 grams of mascarpone, 40 cl (plant-based) cream and 30 grams of cane sugar





INSTRUCTIONS:

1. Put all the ingredients for the bottom in a food processor and grind finely. Divide the mixture over the cake tin and press well. The side may be 1 cm higher than the rest of the bottom. Place the cake tin in the refrigerator for at least 30 minutes.
2. Then put the ingredients for the filling in a bowl and mix well. Pour the mixture over the bottom and let it set in the fridge for at least 3 hours.
3. Put all the ingredients to make the whipped cream in a food processor and whisk well.
4. Afterwards garnish the cake with the forest fruits and the homemade whipped cream.
Enjoy!

NOTES:

- Can be stored in an airtight container in the refrigerator for 1 day.
- You can also replace the forest fruits with other fruits of your choice.
- If you want to make the cake completely healthy, you can leave out the whipped cream.





Driekleurige kwarktaart



Deze kwarktaart is natuurlijk gezoet en heeft een gezonde, lekkere bodem van o.a. dadels en havermout. Als driekleurige topping om de Nationale Feestdag van Frankrijk te vieren gebruikte ik bosvruchten en een beetje slagroom (het enige minder gezonde aan deze taart).

DRIEKLEURIGE KWARKTAART

Porties: 1 taart

Bereidingstijd: 30 minuten + 3 uur 30 minuten in de koelkast

INGREDIËNTEN:

Bodem

250 gram dadels, zonder pit

80 gram kokosolie of plantaardige boter, gesmolten

80 gram walnoten

150 gram havermout

Vulling

750 gram (plantaardige) kwark

5 eetlepels agavesiroop of honing

Topping

200 gram bosvruchten

Slagroom : 250 gram mascarpone, 40 cl (plantaardige) room en 30 gram rietsuiker





INSTRUCTIES:

1. Doe alle ingrediënten voor de bodem in een keukenmachine en maal fijn. Verdeel het mengsel over de taartvorm en druk goed aan. De zijkant mag 1 cm hoger zijn dan de rest van de bodem. Zet de taartvorm in de koelkast voor minstens 30 minuten.
2. Doe vervolgens de ingrediënten voor de vulling in een kom en meng goed door elkaar. Giet het mengsel over de bodem en laat minstens 3 uur opstijven in de koelkast.
3. Doe alle ingrediënten om de slagroom te maken in een keukenmachine en klop op.
4. Garneer nadien de taart met de bosvruchten en de zelfgemaakte slagroom. Smakelijk!

NOTA:

- Kan bewaard worden in een luchtdichte verpakking in de koelkast voor 1 dag.
 - Je kan de bosvruchten ook vervangen door ander fruit naar keuze.
 - Als je de taart toch volledig gezond wil maken, dan kan je de slagroom weglaten.
-





Gâteau au fromage tricolore, sans cuisson



Ce gâteau au fromage est naturellement sucré et a un fond sain et savoureux de dattes et de flocons d'avoine. Comme garniture tricolore pour célébrer la fête nationale de la France, j'ai utilisé des fruits de la forêt et un peu de crème fraîche (la seule chose moins saine de ce gâteau).

GATEAU AU FROMAGE TRICOLERE, SANS CUISSON

Portions: 1 gâteau

Temps de préparation: 30 minutes + 3 heures 30 minutes au réfrigérateur

INGREDIENTS:

Fond

250 grammes de dattes, dénoyautées

80 grammes d'huile de noix de coco ou de beurre végétal, fondu

80 grammes de noix

150 grammes de flocons d'avoine

Remplissage

750 grammes de fromage blanc (végétal)

5 cuillères à soupe de sirop d'agave ou de miel

Garniture

200 grammes de fruits de la forêt

Crème fraîche: 250 grammes de mascarpone, 40 cl de crème (végétale) et 30 grammes de sucre de canne





INSTRUCTIONS:

1. Mettez tous les ingrédients du fond dans un robot culinaire et broyez finement. Divisez le mélange sur le moule à gâteau et pressez bien. Le côté peut être 1 cm plus haut que le reste du fond. Placez le moule à gâteau au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
2. Ensuite, mettez les ingrédients pour la garniture dans un bol et mélangez bien. Versez le mélange sur le fond et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
3. Mettez tous les ingrédients pour faire la crème fraîche dans un robot culinaire et battez-les.
4. Garnissez ensuite le gâteau avec les fruits de la forêt et la crème fraîche maison. Bon appétit!

REMARQUE:

- Peut être conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 1 jour.
 - Vous pouvez également remplacer les fruits de la forêt par d'autres fruits de votre choix.
 - Si vous voulez toujours rendre le gâteau complètement sain, vous pouvez omettre la crème fraîche.
-

