No bake Mangokuchen mit Mandelkrokant (vegan)

Dieses Wochenende bleibt der Ofen schon wieder kalt. Passend zu den ersten Frühlingsregungen der letzten Wochen gibt es einen fruchtigen Mangokuchen aus dem Kühlschrank, der mit seinem sonnigen Gelb die Vorfreude auf den Frühling verstärkt.
Nach den Winterschlemmereien haben sicher viele das Bedürfnis nach leichterem Essen und da nun die Fastenzeit begonnen hat, nehmen sich sicher viele vor, etwas gesünder zu essen oder sogar auf bestimmte Dinge zu verzichten.
Dieser vegane (wer Sojaghurt oder Veganes nicht mag, nimmt normalen Joghurt, dann schmeckt der Kuchen ein bisschen wie Mangolassi) und mit glutenfreien Haferflocken (oder ganz ohne) zubereitet, passt der no bake Mangokuchen schon mal in die Kategorie vegan und glutenfrei. Viel Kristallzucker enthält er auch nicht. Schmecken tut er trotzdem sensationell. Die Mangomasse ist cremig und nicht zu geleeartig und der Boden schön nussig (wer Nüsse nicht essen will oder darf, nimmt Mandeln).

No bake Mangokuchen mit Mandelkrokant (vegan)

Man kann für die Deko das Mandelkrokant natürlich auch weglassen – dann ist der Kuchen noch weniger süß – und ihn nur mit dünnen Mangospalten belegen oder geröstete Mandelblättchen und einen Hauch Puderzucker darüber streuen.
Mit dieser vereinfachten Deko sollte den Kuchen dann auch wirklich der größte „Back“muffel hinbekommen, denn er ist super einfach zuzubereiten.
Den **Vanillezucker** habe ich mir neulich **selbst gemacht**. Von einer Vanillesauce hatte ich eine Schote übrig und habe sie einfach im Mixbecher mit Zucker zerkleinert, bis nur noch ganz kleine Stückchen übrig waren. Den Zucker habe ich in einem Schraubglas aufbewahrt. Zwar sind die Vanillestückchen deutlich größer als bei gekauftem Zucker, aber der Zucker ist durch das mixen so fein, dass man ihn durch ein Sieb geben kann. Vor dem Verwenden siebe ich den Zucker und gebe die Vanillestückchen einfach wieder ins Gefäß zurück. Der Zucker selbst hat dann ein wunderbares Vanillearoma und die Schote war noch zu etwas gut. Probiert es aus – man spart viel Geld für den Vanillezucker und hat gleich eine anständige Menge. =)

Für 1 Springform von 20 cm Durchmesser:

40 g Nüsse, gemischt (oder Mandeln)
25 g Datteln, entsteint
1-2 EL feine Haferflocken
Ca. 400 g Mango
1 gestrichenen TL Kurkuma
600 g Soyade (oder Joghurt)
50 g (Vanille)Zucker
18 g Agar-Agar
100 ml Pflanzendrink
3 EL Zucker
30 g Mandelblättchen
1 EL Pflanzendrink
½ frische Mango für die Deko

Backpapier auf den Boden der Springform spannen.
Die Nüsse und die Datteln in einem Mixbecher pürieren. Falls die Masse zu feucht ist, noch die Haferflocken dazugeben und noch einmal mixen, bis eine glatte, klebrige Masse entstanden ist. Den Teig auf den Boden der Form drücken und glatt streichen.
Die Mango schälen, das Fleisch vom Stein schneiden und ca. 400 g abwiegen (wenn es ein klein wenig mehr oder weniger ist, macht das nichts). Die Mango mit der Soyade, dem Vanillezucker und dem Kurkuma pürieren.
Den Pflanzendrink in einem kleinen Topf aufkochen, das Agar-Agar dazu geben und mit dem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen, dann einige Esslöffel Mangomasse einrühren und den gesamten Topfinhalt dann zur Mangomasse geben. Am besten alles mit dem Stabmixer vermischen. Die Mangomasse auf den Boden in die Springform gießen, glatt streichen und die Form für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
In der Zwischenzeit den Zucker mit dem Pflanzendrink in einem kleinen Topf schmelzen und eine Weile köcheln lassen, dann die Mandelblättchen dazugeben und umrühren. Die Masse auf ein Backpapier oder etwas Butterbrotpapier geben und dünn glatt streichen. Sobald das Krokant fest ist, in kleine Stücke brechen.
½ Mango schälen und in dünne Spalten schneiden. Den fertigen Kuchen aus der Form lösen und mit dem Krokant und der Mango dekorieren.

No bake Mangokuchen mit Mandelkrokant (vegan)

Ich hoffe, ihr könnt ein paar Sonnenstrahlen genießen an diesem Wochenende. Naschkater und ich naschen jetzt noch ein bisschen sonnig gelben Kuchen…
Habt genussvolle Tage,
eure Judith

Falls ihr noch mehr Lust auf Kühlschrankkuchen habt, findet ihr hier noch eine sommerliche Torte mit Feigen.

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
5
Send email