

No-bake Cheesecake Muffins

Da es demnächst konstanter warm bis heiß sein sollte (wer weiß das heutzutage schon), gibt es heute köstlich erfrischende Muffins für euch. Sie sind schnell & einfach zubereitet und eignen sich perfekt für einen heißen Sommertag 😊

Rezepttyp

- Frühstück
- Dessert
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 30 Minuten
 - Kühlzeit über Nacht

Zutaten für 6-7 kleine Muffins

für den Boden:

- [60g Walnüsse](#)
- [40g \(glutenfreie\) Haferflocken](#)
- [80g entsteinte Datteln grob zerkleinert](#)
- [1 TL Kokosöl](#)

für die Creme:

- [130g Cashewkerne](#) (für mind. 4 Stunden eingeweicht)
- [125ml eingekühlte Kokosmilch](#) (den festen cremigen Teil verwenden)
- 2 EL Ahornsirup
- [2 EL Kokosöl](#)
- Saft von 1/2 Bio-Zitrone
- Mark von 1 Vanilleschote

für die Deko:

- Früchte nach Wahl (z.B. Himbeeren, Physalis, Heidelbeeren etc.)

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Walnüsse und Haferflocken im Mixer fein mahlen, dann die Datteln und das Kokosöl dazugeben und mixen, bis der Teig gut zusammenhält.
2. Ein Muffinblech mit 6-7 kleinen Muffinförmchen auslegen und den Teig auf den Boden der Förmchen drücken. Dazu entweder die Finger oder einen kleinen Löffel verwenden ;-)
3. Das Muffinblech in den Kühlschrank stellen.
4. Für die Creme die Cashew Nüsse abseihen und mit den restlichen Zutaten im Blender fein pürieren.
5. Die Creme auf die - mittlerweile wieder aus dem Kühlschrank geholten - Muffinförmchen verteilen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
6. Mit Früchten nach Wahl toppen und kalt genießen!

TIPP: Die Cheesecake Muffins erst unmittelbar vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen, da sie bei Raumtemperatur relativ rasch ihre Form verlieren ;-)
Alternativ können sie auch im Tiefkühler aufbewahrt werden, dann die Muffins ca. 15-20 Minuten vor dem Verzehren zum Antauen rausstellen.



Rezeptbeschreibung

Ihr könnt für die Muffins auch andere Nüsse (z.B. Mandeln oder Haselnüsse) verwenden und die Intensität der Süße je nach Belieben variieren. Bei den Früchten, die ihr oben drauf platziert, sind euch natürlich auch keine Grenzen gesetzt. Wer gerne süß frühstückt, kann die kleinen runden Dinger auch direkt nach dem Aufstehen genießen 😊

Genießt die Muffins mit der ganzen Familie und seid wie immer lieb zu Mensch & Tier!

Meli & Gorik