



Cheesecake Tropical Sin Cocción

Entramos en Mayo, vamos acercándonos al verano, y me han invadido unas ganas locas de querer saborear lo exótico! Y éste **Cheesecake Tropical sin cocción** ha cumplido con su misión 😊 El hacerme viajar a mis orígenes, a mi lado más isleño de la Polinesia y poder llevaros conmigo, ni que sea por un ratito, a ese sitio mágico y paradisíaco llamado Tahití.

Quizá sea también porque mañana es el día de la madre, y que al ser ella de allí, he querido honrarla de ésta manera♥ Y es que no se me ocurre mejor manera que celebrar lo bonito con **alimentos afines a uno mismo**, no os parece?

Además hace sol, el cielo tiene un azul vibrante y limpio tras las lluvias de ayer, y hoy toca mimarse y disfrutar de lo lindo, porque eso también es nutrirse, es cuidarse y es

sobre todo, SALUD INTEGRATIVA.

Y ya veréis, este Cheesecake Tropical os va a mimar con mucho sabor y **aportar un dulzor ligero y digestivo gracias a la capacidad enzimática de la piña y al aroma de coco** (gran aliado de nuestra salud intestinal), y sin robaros mucho tiempo porque es justamente, sin cocción! Lo que significa poco tiempo en la cocina y más tiempo fuera, quizá al encuentro del mar, del campo, de un parque? Sea lo que sea, que sea parte de la naturaleza porque éste es otro ingrediente que no puede faltar en nuestros fines de semana!

Espero que disfrutéis de éste postre **sin gluten ni lácteos**, pero hecho con mucho cariño, y que tuve ya el placer de compartirlo hace unos días mientras celebraba el cumpleaños de dos mujeres muy especiales, y que sin duda, supo aún mejor entre risas, brindis y muchos abrazos!

Emoción al plato! A relamerse chicos!

Ingredientes para el Cheesecake Tropical Sin Cocción

Para la base

- 2 tazas de copos de avena sin gluten
- 1 taza de virutas de coco bio
- 3 c.soperas de cacao bio y en polvo
- 1,5 c.sopera de canela bio y en polvo
- 2,5 c.soperas de aceite de coco virgen y bio (líquido)
- 6 dátiles deshuesados bio
- pizca de sal no refinada
- opcional: 1-2 gotas de esencia de almendra

Para el relleno

- 1,5 taza de almendras previamente remojadas (de 6h a la noche anterior)
- 1 taza de anacardos previamente remojados (de 6h a la

noche anterior)

- 1,5 taza de piña troceada
- 1/2 taza de coco rallado bio
- la parte sólida de una lata de leche de coco (puesta del revés en nevera, y preferiblemente colocada la noche anterior)
- 1 c.postre de vainilla en polvo
- opcional: 1 c.sopera de sirope de coco y ralladura de lima (o limón)

Para el coulis

- 1,5 taza de piña troceada
- 1/2 mango
- 1 c.sopera de aceite de coco virgen y bio
- opcional: chorrito al gusto de leche de coco de lata (sobrante del relleno)

Elaboración

Para la base

1. En una procesadora, triturar los copos de avena junto con las virutas de coco hasta que queden bien mezclados.
2. Añadir los dátiles y el resto de ingredientes, salvo el aceite (y la esencia de almendras).
3. Finalmente, mientras se tritura todo junto, verter de a poco el aceite (y esencia) hasta que quede bien incorporado. Debe quedar una masa moldeable.
4. Verterla sobre una bandeja cubierta previamente de papel de horno, y con la ayuda de las manos, ir presionándola de manera a que la bandeja quede totalmente cubierta por una capa fina y homogénea.
5. Llevarla al congelador mientras se cocina el resto.

Para el relleno

1. Filtrar los frutos secos y volver a aclararlos.
2. Verter la piña, seguido del resto de ingredientes en el vaso de la batidora, y batir hasta conseguir una textura cremosa y homogénea.
3. Verterla por encima de la base , y volver a llevar el todo, al congelador durante mínimo unas 4 horas (o la noche entera)

Para el coulis

1. Llevar todos los ingredientes a la batidora y batir hasta conseguir una textura lisa y homogénea.
2. Reservar en nevera.

Montaje Final

1. Sacar la bandeja del congelador y trocear el cheesecake formando barritas al gusto.
2. Servir en un plato y añadir el coulis por encima al gusto, junto con un poco de coco rallado.

◆Éste coulis vais a poder usarlo también en varias recetas!En vuestros pudins de chía, porridges, como mermelada en tostadas, con un yogur de coco, encima de unos crepes o bol de frutas, una de-li-cia!

¡A celebrarse y viajar en cada bocado!

