

# Mango Cheesecake ohne Backen

## Fruchtiger Mango Cheesecake ohne Backen

Dieser Mango Cheesecake ohne Backen ist ebenfalls ein toller Kuchen für die Sommerzeit. Frischkäse und Joghurt treffen auf fruchtigen Mango Nektar. Das aller Beste an diesem Kuchen ist aber definitiv die Tatsache, das er nicht gebacken werden muss, sondern einfach nur in den Kühlschrank kommt. Natürlich braucht er dort auch seine Zeit, aber so muss man bei der Hitze nicht auch noch den Ofen anschmeißen.

Für diesen Kuchen habe ich Mango Nektar verwendet, weil ich eine angefangene Packung im Kühlschrank hatte. Den Nektar könnt ihr auch durch 600 g frisch pürierte Mango, oder gekauftes Mango Mus austauschen. Um noch ein paar Kalorien einzusparen könnt ihr den Zucker wie immer gegen kalorienärmere Alternative austauschen. Ihr müsst auch nicht zwingend griechischen Joghurt verwenden. Normaler Natur Joghurt, Quark oder Skyr funktionieren auch. Ebenso könnt ihr zuckerreduzierte Butterkekse verwenden. Die Gelatine lässt sich auch gegen Agar-Agar austauschen, allerdings kann ich da keine Mengenangaben zu machen, da ich diesen Kuchen noch nie mit Agar-Agar gemacht habe.



---

## **Leckerer No Bake Mango Cheesecake mit Frischkäse & Mango Nektar**

Für den Keksboden die Butterkekse fein mahlen. Zusammen mit der flüssigen Butter in eine Schüssel geben und gleichmäßig verrühren. Die Kekskrümel in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm) geben, gleichmäßig auf dem Boden verteilen und schön fest andrücken. Bis zum weiteren Gebrauch in den Kühlschrank stellen. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.

Frischkäse, Joghurt, Zucker, Vanilleextrakt, Zitronenaroma und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren. Eine kleine Menge von der Joghurtmasse abnehmen und in der Mikrowelle erhitzen. Die Gelatine ausdrücken, in den erhitzten Joghurt geben und gut verrühren, bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat. Die Joghurt-Gelatine-Mischung zur restlichen Joghurtmasse zurückgeben und gleichmäßig unterrühren. □

Den Mango Nektar in ein Gefäß geben. Einen kleinen Teil davon abnehmen und ebenfalls in der Mikrowelle kurz erhitzen. Die restliche Gelatine ausdrücken, in den warmen Mango Nektar geben und so lange rühren, bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat. Das ganze zum restlichen Mangosaft zurück gießen und gut unterrühren.

Die Käsekuchenmasse nun vorsichtig im Wechsel mit dem Mango Nektar in die Springform gießen und den Kuchen anschließend für etwa 4-6 Stunden kaltstellen.

□

---

## Weitere Rezept-Ideen für Kuchen zum Ausprobieren & Nachmachen



**Schoko-Haselnuss-Cake Bowl**



**Bienenstich Cake Bowl**



**Protein Cheesecake aus dem Backofen**



**Protein Zebra Cheesecake Bowl**



**Ameisenkuchen**



## **Bananenbrot mit Chocolate Chips**



## **Kokos-Limetten-Kuchen**



## **Baked Oats mit Keksen**

---

---

## **KALORIENARME REZEPTE**

# 150 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten



[mehr Infos zum Buch](#)

---

**DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN**

---

