

Cheesecake cremoso de limón de bajo índice glucémico

Un cheesecake sedoso sin hornear con intenso sabor a limón que no elevará tu azúcar en sangre. Hecho con requesón rico en proteínas y edulcorante de bajo IG para niveles estables de glucosa.

Preparación: 15 min

Total: 195 min

Porciones: 8

GL 5.0 / GI 55

Ingredientes

- for blooming gelatin

agua fría
- one standard envelope, provides structure without carbs

gelatina sin sabor en polvo
- adds bright citrus flavor with minimal sugar impact

jugo de limón fresco
- low-fat liquid base, heat to dissolve gelatin

leche descremada, calentada hasta que humee
- equivalent to 1 whole egg, adds protein without fat

sustituto de huevo líquido o claras de huevo
- minimal sweetener, about 6g per serving

azúcar granulada
- enhances overall flavor profile

extracto de vainilla puro
- protein-rich base, blends smooth for creamy texture

requesón bajo en grasa
- for garnish, adds aromatic citrus oils

ralladura de limón fresca

Instrucciones

Step 1

Vierte el agua fría en el vaso de la licuadora, luego espolvorea la gelatina sin sabor uniformemente sobre la superficie. Añade el jugo de limón y deja reposar 2 minutos para permitir que la gelatina se hidrate y ablande. Este proceso de hidratación asegura que la gelatina se disuelva completamente y cree una textura suave.

Step 2

Calienta la leche descremada en una cacerola pequeña o en el microondas hasta que esté humeante pero sin hervir (aproximadamente 180°F u 82°C). Con la licuadora funcionando a velocidad baja, vierte cuidadosamente la leche caliente en la mezcla de gelatina en un chorro constante. Licúa durante 1-2 minutos hasta que la gelatina esté completamente disuelta y no queden gránulos.

Step 3

Añade las claras de huevo (o sustituto de huevo), el eritritol o alulosa, y el extracto de vainilla a la licuadora. Pulsa 4-5 veces para incorporar los ingredientes, luego licúa a velocidad media durante 30 segundos hasta que estén bien combinados y el edulcorante esté completamente disuelto.

Step 4

Añade el requesón bajo en grasa a la licuadora. Licúa a velocidad alta durante 2-3 minutos, deteniéndote para raspar los lados con una espátula según sea necesario, hasta que la mezcla esté completamente suave, sedosa y cremosa sin absolutamente ningún grumo. La textura debe ser tan suave como el relleno de cheesecake tradicional.

Step 5

Vierte la mezcla de cheesecake en un molde para pay de 9 pulgadas o un plato redondo poco profundo, usando una espátula para extenderla uniformemente hasta los bordes. Golpea suavemente el molde sobre la encimera 3-4 veces para liberar cualquier burbuja de aire que podría crear agujeros en el cheesecake terminado.

Step 6

Cubre el molde herméticamente con papel film, asegurándote de que el film no toque la superficie del cheesecake. Refrigera durante al menos 3 horas, o hasta que el cheesecake esté completamente cuajado y firme al tacto. Para mejor textura y sabor, refrigera durante la noche (8-12 horas) para permitir que los sabores se mezclen.

Step 7

Justo antes de servir, decora con ralladura de limón recién rallada distribuida uniformemente sobre la superficie para atractivo visual y aroma cítrico extra. Corta en 8 porciones iguales usando un cuchillo afilado sumergido en agua caliente y limpiado entre cada corte para rebanadas limpias y de aspecto profesional. Sirve frío.