

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, refrigerá 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.