

Cheesecake citron crémeux à faible indice glycémique

Un cheesecake onctueux sans cuisson au citron vif qui ne fera pas grimper votre glycémie. Préparé avec du fromage blanc riche en protéines et un édulcorant à faible IG pour des niveaux de glucose stables.

Préparation: 15 min

Total: 195 min

Portions: 8

GL 5.0 / GI 55

Ingédients

for blooming gelatin eau froide

one standard envelope, provides structure without carbs gélatine en poudre sans saveur

adds bright citrus flavor with minimal sugar impact jus de citron frais

low-fat liquid base, heat to dissolve gelatin lait écrémé, chauffé jusqu'à ce qu'il fume

equivalent to 1 whole egg, adds protein without fat substitut d'œuf liquide ou blancs d'œufs

minimal sweetener, about 6g per serving sucre en poudre

enhances overall flavor profile extrait de vanille pur

protein-rich base, blends smooth for creamy texture fromage blanc maigre

for garnish, adds aromatic citrus oils zeste de citron frais

Instructions

Step 1

Versez l'eau froide dans le bol du mixeur, puis saupoudrez la gélatine sans saveur uniformément sur la surface. Ajoutez le jus de citron et laissez reposer 2 minutes pour permettre à la gélatine de gonfler et de ramollir. Ce processus de gonflement garantit que la gélatine se dissoudra complètement et créera une texture lisse.

Step 2

Chauffez le lait écrémé dans une petite casserole ou au micro-ondes jusqu'à ce qu'il soit bien chaud mais pas bouillant (environ 82 °C). Avec le mixeur en marche à basse vitesse, versez soigneusement le lait chaud dans le mélange de gélatine en un filet régulier. Mixez pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute et qu'il ne reste aucun granule.

Step 3

Ajoutez les blancs d'œufs (ou le substitut d'œuf), l'érythritol ou l'allulose et l'extrait de vanille dans le mixeur. Pulsez 4 à 5 fois pour incorporer les ingrédients, puis mixez à vitesse moyenne pendant 30 secondes jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et que l'édulcorant soit complètement dissous.

Step 4

Ajoutez le fromage blanc maigre dans le mixeur. Mixez à haute vitesse pendant 2 à 3 minutes, en vous arrêtant pour racler les parois avec une spatule si nécessaire, jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse, soyeux et crémeux, sans aucun grumeau. La texture doit être aussi lisse qu'une garniture de cheesecake traditionnel.

Step 5

Versez le mélange de cheesecake dans un moule à tarte de 23 cm ou un plat rond peu profond, en utilisant une spatule pour l'étaler uniformément jusqu'aux bords. Tapotez doucement le plat sur le plan de travail 3 à 4 fois pour libérer les bulles d'air qui pourraient créer des trous dans le cheesecake fini.

Step 6

Couvrez le plat hermétiquement avec du film plastique, en vous assurant que le film ne touche pas la surface du cheesecake. Réfrigérez pendant au moins 3 heures, ou jusqu'à ce que le cheesecake soit complètement pris et ferme au toucher. Pour une meilleure texture et saveur, réfrigérez toute la nuit (8 à 12 heures) pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Step 7

Juste avant de servir, garnissez de zeste de citron fraîchement râpé réparti uniformément sur le dessus pour un attrait visuel et un arôme d'agrumes supplémentaire. Coupez en 8 portions égales à l'aide d'un couteau tranchant trempé dans l'eau chaude et essuyé entre chaque coupe pour des tranches nettes et d'aspect professionnel. Servez frais.