

Cheesecake cremosa al limone a basso indice glicemico

Una cheesecake setosa senza cottura dal vivace sapore di limone che non farà impennare la glicemia. Preparata con fiocchi di latte ricchi di proteine e dolcificante a basso indice glicemico per livelli di glucosio stabili.

Preparazione: 15 min

Totale: 195 min

Porzioni: 8

GL 5.0 / GI 55

Ingredienti

for blooming gelatin acqua fredda

one standard envelope, provides structure without carbs gelatina in polvere senza sapore

adds bright citrus flavor with minimal sugar impact succo di limone fresco

low-fat liquid base, heat to dissolve gelatin latte scremato, scaldato fino a fumante

equivalent to 1 whole egg, adds protein without fat sostituto liquido delle uova o albumi

minimal sweetener, about 6g per serving zucchero semolato

enhances overall flavor profile estratto di vaniglia puro

protein-rich base, blends smooth for creamy texture fiocchi di latte magri

for garnish, adds aromatic citrus oils scorza di limone fresca

Istruzioni

Step 1

Versa l'acqua fredda nel contenitore del frullatore, poi cospargi uniformemente la gelatina senza sapore sulla superficie. Aggiungi il succo di limone e lascia riposare per 2 minuti per permettere alla gelatina di idratarsi e ammorbardirsi. Questo processo di idratazione assicura che la gelatina si dissolva completamente e crei una consistenza liscia.

Step 2

Scalda il latte scremato in un pentolino o nel microonde fino a quando è fumante ma non bollente (circa 82°C). Con il frullatore acceso a velocità bassa, versa con attenzione il latte caldo nella miscela di gelatina in un flusso costante. Frulla per 1-2 minuti fino a quando la gelatina è completamente sciolta e non rimangono granuli.

Step 3

Aggiungi gli albumi (o il sostituto delle uova), l'eritritolo o l'allulosio e l'estratto di vaniglia al frullatore. Aziona 4-5 volte a impulsi per incorporare gli ingredienti, poi frulla a velocità media per 30 secondi fino a quando sono ben amalgamati e il dolcificante è completamente sciolto.

Step 4

Aggiungi i fiocchi di latte magri al frullatore. Frulla ad alta velocità per 2-3 minuti, fermandoti per raschiare i lati con una spatola se necessario, fino a quando il composto è completamente liscio, setoso e cremoso senza assolutamente grumi rimanenti. La consistenza dovrebbe essere liscia come il ripieno di una cheesecake tradizionale.

Step 5

Versa il composto della cheesecake in una tortiera da 23 cm o un piatto rotondo basso, usando una spatola per distribuirlo uniformemente fino ai bordi. Batti delicatamente il piatto sul piano di lavoro 3-4 volte per rilasciare eventuali bolle d'aria che potrebbero creare buchi nella cheesecake finita.

Step 6

Copri il piatto ermeticamente con pellicola trasparente, assicurandoti che la pellicola non tocchi la superficie della cheesecake. Refrigerala per almeno 3 ore, o fino a quando la cheesecake è completamente rappresa e soda al tatto. Per la migliore consistenza e sapore, raffreddala per una notte (8-12 ore) per permettere ai sapori di amalgamarsi.

logofoodcoach.com/ricette/cheesecake-cremosa-limone-basso-indice-glicemico

Step 7

Appena prima di servire, guarnisci con scorza di limone grattugiata fresca distribuita uniformemente sulla superficie per un aspetto visivo e un aroma extra di agrumi. Taglia in 8 porzioni uguali usando un coltello affilato immerso in acqua calda e pulito tra ogni taglio per fette pulite e dall'aspetto professionale. Servi fredda.