

Kremet lavglykemisk sitronkake

*En silkemyk ostekake uten steking med frisk sitronsmak som ikke vil øke blodsukkeret ditt.
Laget med proteinrik kesam og lavglykemisk søtstoff for stabile glukosenivåer.*

Forberedelse: 15 min

Totalt: 195 min

Porsjoner: 8

GL 5.0 / GI 55

Ingredienser

for blooming gelatin kaldt vann

one standard envelope, provides structure without carbs ubleket gelatinpulver

adds bright citrus flavor with minimal sugar impact fersk sitronsaft

low-fat liquid base, heat to dissolve gelatin skummet melk, oppvarmet til den damper

equivalent to 1 whole egg, adds protein without fat flytende eggerstatning eller eggehviter

minimal sweetener, about 6g per serving sukker

enhances overall flavor profile ren vaniljeekstrakt

protein-rich base, blends smooth for creamy texture lettmargarin kesam

for garnish, adds aromatic citrus oils fersk sitronskal

Instruksjoner

Step 1

Hell det kalde vannet i en blenderbeholder, og dryss deretter det ublekede gelatinpulveret jevnt over overflaten. Tilsett sitronsaften og la det stå i 2 minutter for å la gelatinen svulle og bli myk. Denne svulleprosessen sikrer at gelatinen vil løse seg helt opp og skape en glatt tekstur.

Step 2

Varm opp den skummede melken i en liten kasserolle eller mikrobølgeovn til den damper, men ikke koker (ca. 180°F eller 82°C). Med blenderen på lav hastighet, hell forsiktig den varme melken i gelatinblandingen i en jevn strøm. Blend i 1-2 minutter til gelatinen er helt oppløst og ingen korn gjenstår.

Step 3

Tilsett eggehviten (eller eggerstatning), erytritol eller allulose, og vaniljeekstrakt i blenderen. Puls 4-5 ganger for å inkorporere ingrediensene, og blend deretter på middels hastighet i 30 sekunder til alt er godt blandet og søtstoffet er helt oppløst.

Step 4

Tilsett leitmargarin kesam i blenderen. Blend på høy hastighet i 2-3 minutter, stopp for å skrape ned sidene med en slikkepott etter behov, til blandingen er helt glatt, silkemyk og kremet uten noen klumper. Teksturen skal være like glatt som tradisjonell ostekakefyll.

Step 5

Hell ostekakeblandingen i en 9-tommers paiform eller grunn rund form, bruk en slikkepott for å spre den jevnt til kantene. Bank forsiktig formen på benken 3-4 ganger for å frigjøre eventuelle luftbobler som kan skape hull i den ferdige ostekaken.

Step 6

Dekk formen tett til med plastfolie, og sørg for at folien ikke berører overflaten av ostekaken. Kjøøl ned i minst 3 timer, eller til ostekaken er helt stivnet og fast ved berøring. For best tekstur og smak, kjøøl over natten (8-12 timer) for å la smakene smelte sammen.

Step 7

Rett før servering, pynt med fersk revet sitronskal fordelt jevnt over toppen for visuell appell og ekstra sitrusaroma. Skjær i 8 like porsjoner med en skarp kniv dyppet i varmt vann og tørket ren mellom hvert kutt for rene, profesjonelt utseende skiver. Server avkjølt.