

Cheesecake cremoso de limão com baixo índice glicêmico

Um cheesecake sedoso sem forno com sabor vibrante de limão que não vai disparar o seu açúcar no sangue. Feito com queijo cottage rico em proteína e adoçante de baixo IG para níveis estáveis de glicose.

Preparação: 15 min

Total: 195 min

Porções: 8

GL 5.0 / GI 55

Ingredientes

for blooming gelatin água fria

one standard envelope, provides structure without carbs gelatina em pó sem sabor

adds bright citrus flavor with minimal sugar impact suco de limão fresco

low-fat liquid base, heat to dissolve gelatin leite desnatado, aquecido até ficar fumegante

equivalent to 1 whole egg, adds protein without fat substituto líquido de ovo ou claras de ovo

minimal sweetener, about 6g per serving açúcar granulado

enhances overall flavor profile extrato de baunilha puro

protein-rich base, blends smooth for creamy texture queijo cottage magro

for garnish, adds aromatic citrus oils raspa de limão fresca

Instruções

Step 1

Despeje a água fria no copo do liquidificador, depois polvilhe a gelatina sem sabor uniformemente sobre a superfície. Adicione o suco de limão e deixe descansar por 2 minutos para permitir que a gelatina hidrate e amoleça. Este processo de hidratação garante que a gelatina se dissolva completamente e crie uma textura suave.

Step 2

Aqueça o leite desnatado em uma panela pequena ou micro-ondas até ficar fumegante mas não fervendo (cerca de 82°C). Com o liquidificador funcionando em velocidade baixa, despeje cuidadosamente o leite quente na mistura de gelatina em um fluxo constante. Bata por 1-2 minutos até que a gelatina esteja completamente dissolvida e não restem grânulos.

Step 3

Adicione as claras de ovo (ou substituto de ovo), eritritol ou alulose, e extrato de baunilha ao liquidificador. Pulse 4-5 vezes para incorporar os ingredientes, depois bata em velocidade média por 30 segundos até ficar bem combinado e o adoçante estar totalmente dissolvido.

Step 4

Adicione o queijo cottage magro ao liquidificador. Bata em velocidade alta por 2-3 minutos, parando para raspar as laterais com uma espátula conforme necessário, até que a mistura esteja completamente lisa, sedosa e cremosa sem absolutamente nenhum caroço restante. A textura deve ser tão suave quanto o recheio de cheesecake tradicional.

Step 5

Despeje a mistura de cheesecake em uma forma de torta de 23 cm ou prato redondo raso, usando uma espátula para espalhar uniformemente até as bordas. Bata suavemente o prato no balcão 3-4 vezes para liberar quaisquer bolhas de ar que possam criar buracos no cheesecake finalizado.

Step 6

Cubra o prato firmemente com filme plástico, garantindo que o filme não toque a superfície do cheesecake. Leve à geladeira por pelo menos 3 horas, ou até que o cheesecake esteja completamente firme ao toque. Para melhor textura e sabor, deixe gelar durante a noite (8-12 horas) para permitir que os sabores se fundam.

Step 7

Pouco antes de servir, decore com raspa de limão fresca ralada distribuída uniformemente sobre o topo para apelo visual e aroma cítrico extra. Corte em 8 porções iguais usando uma faca afiada mergulhada em água quente e limpa entre cada corte para fatias limpas e com aparência profissional. Sirva gelado.