

Krämig lågglykemisk citronkaka

En len cheesecake utan bakning med frisk citronsmak som inte höjer ditt blodsocker. Gjord med proteinrik keso och lågglykemiskt sötningsmedel för stabila glukosnivåer.

Förberedelse: 15 min

Totalt: 195 min

Portioner: 8

GL 5.0 / GI 55

Ingredienser

for blooming gelatin kallt vatten

one standard envelope, provides structure without carbs oaromatiserat gelatinpulver

adds bright citrus flavor with minimal sugar impact färsk citronsaft

low-fat liquid base, heat to dissolve gelatin lättmjölk, upphettad tills den ångar

equivalent to 1 whole egg, adds protein without fat flytande äggersättning eller äggvitor

minimal sweetener, about 6g per serving strösocker

enhances overall flavor profile ren vaniljextrakt

protein-rich base, blends smooth for creamy texture lättfettkeso

for garnish, adds aromatic citrus oils färskrivet citronskal

Instruktioner

Step 1

Häll det kalla vattnet i en mixerbehållare och strö sedan det oaromatiserade gelatinpulvret jämnt över ytan. Tillsätt citronsaften och låt stå i 2 minuter för att låta gelatinet svälla och mjukna. Denna svällprocess säkerställer att gelatinet löser sig helt och skapar en slät konsistens.

Step 2

Värm lättmjölken i en liten kastrull eller mikrovågsugn tills den ångar men inte kokar (cirka 80°C). Med mixern på låg hastighet, håll försiktigt den heta mjölken i gelatinblandningen i en jämn stråle. Mixa i 1-2 minuter tills gelatinet är helt upplöst och inga korn återstår.

Step 3

Tillsätt äggvitorna (eller äggersättning), erytritol eller alulos och vaniljextrakten i mixern. Pulsera 4-5 gånger för att blanda ingredienserna, mixa sedan på medelhög hastighet i 30 sekunder tills allt är väl blandat och sötningsmedlet är helt upplöst.

Step 4

Tillsätt lättfettkesoet i mixern. Mixa på hög hastighet i 2-3 minuter, stanna och skrapa ner sidorna med en slickepott vid behov, tills blandningen är helt slät, len och krämig utan några klumpar kvar. Konsistensen ska vara lika slät som traditionell cheesecakefyllning.

Step 5

Häll cheesecakeblandningen i en 23 cm pajform eller grund rund form, använd en slickepott för att sprida den jämnt till kanterna. Knacka försiktigt formen mot bänken 3-4 gånger för att släppa ut eventuella luftbubblor som kan skapa hål i den färdiga cheesecaken.

Step 6

Täck formen tätt med plastfolie och se till att folien inte rör vid ytan på cheesecaken. Ställ i kylen i minst 3 timmar, eller tills cheesecaken är helt stelnad och fast vid beröring. För bästa konsistens och smak, kyl över natten (8-12 timmar) för att låta smakerna smälta samman.

Step 7

Strax före servering, garnera med nyrivet citronskal jämnt fördelat över toppen för visuell tilltalande och extra citrusarom. Skär i 8 lika stora bitar med en vass kniv doppad i varmt vatten och avtorkad mellan varje skärning för snygga, proffsiga skivor. Servera kyld.