

Kremalı düşük glisemik indeksli limonlu cheesecake

Kan şekerinizi yükseltmeyen parlak limon aromalı kadifemsi pişirmeden cheesecake. Protein açısından zengin süzme peynir ve düşük GI'lı tatlandırıcıyla yapılır, glikoz seviyelerini dengede tutar.

Hazırlık: 15 min

Toplam: 195 min

Porsiyon: 8

GL 5.0 / GI 55

Malzemeler

for blooming gelatin soğuk su

one standard envelope, provides structure without carbs aromasız jelatin tozu

adds bright citrus flavor with minimal sugar impact taze limon suyu

low-fat liquid base, heat to dissolve gelatin buharlaşana kadar ısıtılmış yağsız süt

equivalent to 1 whole egg, adds protein without fat sıvı yumurta ikamesi veya yumurta akı

minimal sweetener, about 6g per serving toz şeker

enhances overall flavor profile saf vanilya özü

protein-rich base, blends smooth for creamy texture az yağlı süzme peynir

for garnish, adds aromatic citrus oils taze limon kabuğu rendesi

Talimatlar

Step 1

Soğuk suyu blender kabına dökün, ardından aromasız jelatin tozunu yüzeye eşit şekilde serpin. Limon suyunu ekleyin ve jelatinin kabarması ve yumuşaması için 2 dakika bekletin. Bu kabarma işlemi, jelatinin tamamen çözülmesini ve pürüzsüz bir doku oluşturmalarını sağlar.

Step 2

Yağsız sütü küçük bir tencerede veya mikrodalgada buharlaşana kadar ısıtın ama kaynatmayın (yaklaşık 82°C). Blender düşük hızda çalışırken, sıcak sütü dikkatli bir şekilde jelatin karışımına sabit bir akışla dökün. Jelatin tamamen çözülene ve hiçbir tane kalmayıncaya kadar 1-2 dakika karıştırın.

Step 3

Yumurta akını (veya yumurta ikamesini), eritritol veya alulozu ve vanilya özünü blender'a ekleyin. Malzemeleri birleştirmek için 4-5 kez pulse yapın, ardından iyi karışana ve tatlandırıcı tamamen çözülene kadar orta hızda 30 saniye karıştırın.

Step 4

Az yağlı süzme peyniri blender'a ekleyin. Karışım tamamen pürüzsüz, ipeksi ve kremamsı olana ve kesinlikle hiç topak kalmayıncaya kadar yüksek hızda 2-3 dakika karıştırın, gerektiğinde kenarları spatula ile kazıyın. Doku geleneksel cheesecake dolgusu kadar pürüzsüz olmalıdır.

Step 5

Cheesecake karışımını 23 cm'lik bir tarta tabağına veya sığ yuvarlak bir kaba dökün, kenarlara eşit şekilde yaymak için spatula kullanın. Bitmiş cheesecake'te delik oluşturabilecek hava kabarcıklarını çıkarmak için kabı tezgaha 3-4 kez hafifçe vurun.

Step 6

Kabı streç filmle sıkıca kapatın, filmin cheesecake'in yüzeyine değmediğinden emin olun. Cheesecake tamamen sertleşene ve dokunulduğunda sert olana kadar en az 3 saat veya buzdolabında bekletin. En iyi doku ve lezzet için, tatların kaynaşması için bir gece (8-12 saat) soğutun.

Step 7

Servis yapmadan hemen önce, görsel çekicilik ve ekstra narenciye aroması için üzerine eşit şekilde dağıtılmış taze rendelenmiş limon kabuğu rendesiyle süsleyin. Düzgün, profesyonel görünümlü dilimler için her kesim arasında sıcak suya batırılmış ve temizlenmiş keskin bir bıçak kullanarak 8 eşit porsiyona bölün. Soğuk servis yapın.