

Диетический чизкейк из печенья



На 100 грамм:
Калорийность: **157,26 ккал.**
Белки: **9,5 г.**
Жиры: **4,85 г.**
Углеводы: **18,86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-chizkejk-iz-pechenya/>

Очень легкий, неприторный и приятный чизкейк. Когда хочется выпечку на диете, такой чизкейк придется как нельзя кстати.

По вкусу получается именно чизкейк, хоть и совсем нежирный (а не запеканка и т.д.).

Ингредиенты:

на основу:

- юбилейное печенье 150г
- яблочный сок 50г

начинка:

- 400г творог 1,8% (кремообразный, без крупинок)
- 350г йогурт 3,2% натуральный
- 1,5 яйца
- 1,5 ст.л. крахмала
- 3,5 ст.л. сахара
- цедра и сок половины лимона

Нужна разъемная форма диаметром 20-23 см.

Приготовление:

Измельчить печенье в крошку (очень легко в блендере на ножах).

В печенье добавить сок и размять (по консистенции должно получиться как пластилин).

Руками размять по дну формы.

Взбить творог, йогурт, сахар, цедру и сок лимона до абсолютно гладкой массы. Добавить яйца (такое странное количество яиц получилось при пересчете рецепта, так как исходный рецепт был на большее количество продуктов. Тут важно чтобы из половинки второго яйца попали и белок и желток. Обычно, когда нужно именно половина яйца в какое-то блюдо, я в чашке

размешиваю яйцо, чтобы белок и желток перемешались, и отправляю в начинку половину содержимого чашки.).

Добавить крахмал, хорошо взбить, чтобы перемешался.

Дно формы для чизкейка обернуть фольгой (чизкейк готовится на водяной бане и вода через щели может попасть внутрь).

В большую по диаметру, чем форма, емкость (сковородка или например форма для запекания) налить воды, чтобы доходила до половины высоты формы чизкейка.

Сверху форму с чизкейком накрыть фольгой и поставить в форму с водой.

В предварительно разогретую духовку (180 градусов) поставить чизкейк на водяной бане на 50 минут.

Через 50 минут духовку выключить и оставить чизкейк еще на 2 часа в духовке.

Достать форму с чизкейком, снять верхнюю фольгу, провести вдоль бортиков ножом.

Охладить в холодильнике и можно кушать.