

Εύκολο cheesecake χωρίς ζάχαρη, από την Αργυρώ μας και το diabeteslife.gr!

Ελαφρύ και δροσερό cheesecake χωρίς ζάχαρη και χωρίς... τύψεις από την Αργυρώ Μπαρμπαρίγου. Για όσους αποφεύγουν τη ζάχαρη είτε για λόγους υγείας είτε επειδή προσέχουν τη διατροφή τους.

ΥΛΙΚΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Για τη βάση

1 πακέτο μπισκότα digestive χωρίς ζάχαρη
100 γραμ. βούτυρο λιωμένο
1 κ.σ. μέλι

Για τη γέμιση

750 γραμ. μασκαρπόνε
2 λάιμ ξύσμα και χυμό
100 γραμ. στέβια

Για το γαρνίρισμα

φύλλα μέντας
300 γραμ. φρέσκα κεράσια και άλλα κόκκινα φρούτα (φράουλες, μούρα, βατόμουρα)
λίγη στέβια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το cheesecake χωρίς ζάχαρη, θα χρησιμοποιήσετε φόρμα δαχτυλίδι με διάμετρο 23 εκ.

Θρυμματίζετε τα μπισκότα σε μπολ. Περιχύνετε με το λιωμένο βούτυρο και το μέλι. Ανακατεύετε και τα στρώνετε στη φόρμα. Το παγώνετε στο ψυγείο. Βάζετε το τυρί μασκαρπόνε σε μπολ. Προσθέτετε τη στέβια, το ξύσμα και το χυμό λάιμ. Απαλά ανακατεύετε τα υλικά. Απλώνετε την κρέμα στη βάση μπισκότου. Στρώνετε την επιφάνεια. Το παγώνετε για 2 ώρες.

Για να σερβίρετε, λιώνετε τα μισά φρούτα στο μπλέντερ με την στέβια.

Γαρνίρετε το cheesecake με τα φρέσκα φρούτα και τα φύλλα μέντας. Σε κάθε πιάτο απλώνετε λίγη σάλτσα φρούτων.

Από την Αργυρώ Μπαρμπαρίγου

<https://diabeteslife.gr/cheesecake-choris-zachari/>