

Диетический лимонный чизкейк



На 100 грамм:
Калорийность: **88,19 ккал.**
Белки: **11,37 г.**
Жиры: **2,37 г.**
Углеводы: **5,26 г.**

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

Ингредиенты:

корж:

- овсяные хлопья - 100 г
- яйцо - 2 шт
- разрыхлитель - 2 г
- подсластитель - по вкусу

творожный слой:

- творог нежирный мягкий- 500 г
- натуральный йогурт - 300 г
- сок лимона - 1шт
- цедра - 1 шт
- желатин 20 г
- вода - 70 мл
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

Смешать все ингредиенты для коржа. Тщательно перемешать и выпекать в разъемной форме (дно которой застелить пергаментом) в разогретой до 200 градусов духовке 10-15 минут.

Приготовить творожный слой: смешать творог, йогурт, сок и цедру одного маленького лимона, добавить подсластитель. Тщательно перемешать блендером до однородной массы.

Желатин залить холодной водой и подогреть до растворения желатина, не кипятить.

Добавить в творожную массу, еще раз тщательно перемешать.

Залить основу получившейся массой и отправить в холодильник на 2-3 часа или лучше на ночь.

Готовится быстро и получается вкусно.