



Идеальное ПП с Ириной Собченко





Кокосовый чизкейк без выпечки



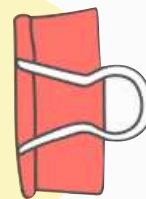
Чизкейк популярный десерт и очень вкусный. Но не всегда хочется столько времени тратить на его приготовление. К тому же, когда есть диетический вариант, да ещё и без выпечки - обязательно нужно его попробовать! Для любителей более сладких десертов - рекомендую добавить сахарозаменитель по вкусу. Без его добавления десерт получается очень нежным и более нейтральным.

Калорийность: 147 ккал/100 г **Б/Ж/У:** 7-10-9

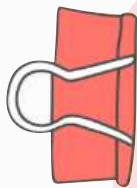
Количество порций/вес: 8/750 г

Время приготовления: 40 минут

Сложность: Просто



Ингредиенты



яйцо - 2 шт 55 г
кефир 2,5% - 100 г
разрыхлитель - 1/2 ч.л. 5 г
фит парад No7 - по вкусу 1 г
мука рисовая Пудовъ - 3 ст.л. 60 г
стружка кокосовая - 2 ст.л. в бисквит 20 г
творог 2% - 100 г
молоко кокосовое - 300 г
фит парад No7 - по желанию 1 г
стружка кокосовая - 1 ст.л. в чизкейк 10 г
желатин - 10 г



Приготовление

- 1 Включаем духовку на 180 градусов
- 2 Желатин Dr.Oetker замачиваем в воде.
- 3 Готовим основу:
Яйца взбиваем ~3-5 мин до пышности

Добавляем кефир, разрыхлитель, рисовую муку, сахзам (по желанию), кокосовую стружку (2 ст.л) и перемешиваем миксером на медленных оборотах.

Переливаем тесто в форму (диаметр 16-18 см) и выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке до готовности ~25 минут. Готовому бисквиту даём остыть в форме.



4 Готовим чизкейк:
Творог, кокосовое молоко, сахзам (по желанию) соединяем и пробиваем блендером.

Набухший желатин растапливаем, но не кипятим и добавляем к молоку с творогом — опять пробиваем блендером.

Добавляем кокосовую стружку и перемешиваем. По желанию можно пробить блендером, тогда стружка может измельчиться.

5 Собираем чизкейк:
На остывший бисквит в форму выливаем заготовку чизкейка и отправляем в холодильник.

Застывший чизкейк разрезаем не вынимая из формы
Если хотите извлечь весь чизкейк как торт — тогда его необходимо заморозить.

Замороженный чизкейк вынимаем из формы, предварительно пройдясь ножом по краю десерта, отделив его от формы.

Если форма силиконовая — то вынимаем замороженный чизкейк, выворачивая форму.

Размораживаем чизкейк в холодильнике (~2 часа)

Перед подачей даём десерту постоять при комнатной температуре 10 минут, так как холодные муссы скрывают вкусы.

