

Borůvkový fitness cheesecake

Korpus:

400 g dýně
150 g pohankové mouky
1ks vejce
2 lžičky medu
Máslo na vymazání formy

Náplň:

300 g tvarohu
150 g zakysané smetany
300 ml mléka
10 plátek želatiny, může být i sáčková
4 lžičky medu
Prášek z mrazem sušených borůvek na
obarvení

Borůvky, máta na ozdobu.

Postup:

Dýni si uvaříme do měkka a necháme vychladnout. Vychladlou dýni rozmixujeme na pyré a přidáme k ní mouku, vejce a med. Zpracujeme těsto (lepivé konzistence), které dáme do máslem vymazané formy. Těsto rovnoměrně rozprostřeme po formě a rozetřeme ho i do krajů, aby nám v něm držela náplň. Samostatné těsto pečeme na 200 stupňů asi 30-40minut. Upečený korpus necháme vychladnout.

Náplň si připravíme smícháním tvarohu, zakysané smetany, mléka, medu a podle návodu připravené želatiny. Obarvíme rozmixovanými borůvkami nebo práškem z mrazem sušených borůvek.

Dobrou chuť!

