



CHEESECAKE SPÉCULOOS FRAMBOISE

Une recette healthy et protéinée de cheesecake aux spéculoos

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 70 grammes de spéculoos
- 1/2 banane medium
- 210 grammes de fromage blanc
- 130 grammes de yaourt grec 0%
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru (58 g)
- 35 grammes de sirop d'érable
- 25 grammes de farine de maïs
- 1 c. à c. de vanille, extrait

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C.
- 2° Réduire les spéculoos en poudre. Pour ce faire, les écraser dans un sachet plastique.
- 3° Mélanger cette poudre avec de la banane écrasée.
- 4° Recouvrir le fond d'un moule à charnière de papier sulfurisé et tasser la pâte obtenue précédemment.
- 5° Enfourner pendant 10 à 15 minutes.
- 6° Pendant ce temps, battre le Philadelphia, l'oeuf, le yaourt grec, le sirop d'érable, la vanille et la maïzena (et en option la pâte à tartiner au spéculoos que tu trouves chez FitnessBoutique).
- 7° Dès que la base est cuite, la laisser refroidir une vingtaine de minutes et y verser la préparation qui vient d'être faite.
- 8° Baisser la température du four à 150°C et enfourner pendant 1 heure.
- 9° Pendant ce temps, réaliser le coulis en mixant simplement les framboises avec 1 cuillère à café de sirop d'érable (ou miel ou sirop d'agave).
- 10° À la sortie du four, laisser refroidir quelques minutes puis napper de coulis de framboises avant de réfrigérer pour au moins 2 heures.
- 11° Décorer avec quelques framboises et/ou spéculoos entiers.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (144 g)	% AR
ÉNERGIE	65 kcal	94 kcal	5 %
PROTÉINES	6 g	9 g	18 %
GLUCIDES	21 g	30 g	12 %
SUCRES	10 g	15 g	17 %
LIPIDES	3 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	53 mg	77 mg	3 %