



### CHEESECAKE VELOCE: SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO

E' un dolce senza farine: per assicurarvi che sia glutenfree controllate la confezione di fiocchi d'avena, è necessaria l'etichetta "senza glutine". Potete utilizzare fiocchi di cereali di ogni tipo, anche muesli o cereali per colazione, ma attenzione allo zucchero perchè per compattare la base della cheesecake aggiungeremo miele o sciroppo d'agave, dolcificando ulteriormente i cereali. Dosi per 6 porzioni.

6 porzioni

## INGREDIENTI

- 150 grammi di fiocchi di avena
- 500 grammi di yogurt bianco VEG a scelta: Soia, Mandorla, Cocco (es. Alpro)
- 2 unità di uovo di gallina solo albume (60 g)
- 40 grammi di miele o sciroppo d'agave
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 200 grammi di mirtilli, freschi
- 50 grammi di confettura extra di frutti di bosco Esselunga

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Aggiungete 40 g di miele ai fiocchi di avena e mescolate molto bene con un cucchiaio di acqua. Foderate una teglia con la carta da forno e create uno strato di fiocchi di avena, schiacciandoli con il dorso di un cucchiaio per creare una base più compatta possibile. Infornate a 170° per 10 minuti.
- 2° Mentre la base cuoce in forno, mescolate lo yogurt con le uova. Aggiungete tanto miele quanto preferite, a seconda della dolcezza dello yogurt. Per le alternative allo yogurt di soia leggete le note della ricetta.
- 3° Sfornate la base di avena e lasciatela intiepidire per 10 minuti: otterremo una base compatta e croccante. Quando intiepidita, versate il composto di yogurt. Infornate a 170° per 40 minuti.
- 4° Sfornate quando la superficie della cheesecake è leggermente dorata. Fate raffreddare perchè si compatti. Lasciate in frigo qualche ora prima di guarnire con confettura di mirtilli.
- 5° Per coprire la torta più facilmente con la confettura, potete scaldarla per renderla più liquida. Per un risultato perfetto, mescolate i mirtilli freschi con un cucchiaio di confettura scaldata e disponeteli sopra la torta.
- 6° Per un risultato più "cheesecake" tradizionale, potete sostituire lo yogurt di soia con lo yogurt greco, oppure con un mix di yogurt greco e ricotta.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (175 g)	% AR
ENERGIA	118 kcal	207 kcal	10 %
PROTEINE	4 g	7 g	15 %
CARBOIDRATI	19 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	8 g	13 g	15 %
LIPIDI	3 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	18 %
SODIO	20 mg	36 mg	1 %