

CHEESECAKE DE IOGURTE GREGO FIT



CONFEÇÃO

1. Colocar a granola na taça com a lâmina para triturar, função pulse durante 1 minuto e meio
2. Juntar a manteiga amolecida e misturar vel.11 durante 30 segundos a 1 minuto
3. Conforme a granola usada, pode ser necessário juntar mais manteiga e repetir o processo
4. Colocar a mistura numa forma forrada com papel vegetal e prensar com as mãos até cobrir o fundo
5. Reservar a base do cheesecake no frigorífico durante 1 hora
6. Juntar o queijo para barrar, o iogurte grego, o mel, o sumo de limão e o extracto de baunilha (opcional) na taça com a lâmina de triturar, vel.12 durante 1 minuto
7. Deitar a mistura sobre a base previamente reservada
8. Levar ao frigorifico durante 6 a 12 horas, até ficar firme
9. Cobrir a gosto com fruta fresca ou doce de fruta sem açúcar

INGREDIENTES

- 250 G GRANOLA A GOSTO OU FLOCOS DE AVEIA TOSTADOS (COM MEL) DA SALUTEM
- 50 G MANTEIGA AMOLECIDA SEM SAL
- 250 G DE QUEIJO PARA BARRAR TIPO PHILADELPHIA (REGULAR, NÃO PODE SER LIGHT)
- 250 G DE IOGURTE GREGO NATURAL (REGULAR, NÃO PODE SER LIGHT)
- 8 COLHERES DE SOPA DE MEL
- SUMO DE 1 LIMÃO (COADO)
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE EXTRACTO DE BAUNILHA (OPCIONAL)
- COBERTURA - FRUTA FRESCA OU DOCE DE FRUTA SEM AÇÚCAR