



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET CHEESECAKE

4 adet yumurta
1 su bardağı Takita Stevia toz tatlandırıcı
3-4 damla vanilya aroması
1 paket kabartma tozu
900 gr. süzme yoğurt
6 yemek kaşığı irmik
Bir kaç damla limon suyu
Sos Malzemesi:
7-8 adet çilek
2 yemek kaşığı toz tatlandırıcı
1 çay bardağı su
1 tatlı kaşığı nişasta

Yumurta ile şeker iyice köpürene kadar çırpılacak ve oda ısısında olan tereyağı, vanilya, kabartma tozu, irmik, süzme yoğurt ve bir kaç damla limon eklenip karıştırılır. Hamuru yağlanmış yuvarlak kalıba dökülür ve 160 derecede ağır ısıda 1 saat kadar pişirilir. Kürdanla pişip pişmediği kontrol edilip fırından çıkarılır. (bıçaklada kontrol edilebilir. Bıçak nemli çıkabilir fakat bıçağa hamur yapıştıysa henüz pişmemiş demektir) ve soğumaya bırakılır ve (üzeri çok kızarmayacaktır)

Sosunu için: Çilekler rondodan geçirilir. 1 çay bardağı su, nişasta karıştırılır ve kısık ateşte sos pişirilir. Soğuyan cheesecake'in üzerine yoğun sıcaklığı geçip, ılındığı zaman dökülerek yayılır. Cheesecake'imiz en az 1 gece buzdolabında dinlendirilir. Dilimlenerek arzuya göre suslenerek servis edilir.

Not: Çileklerin rondodan geçirilmiş olması gerek. Dükanda meyva yasak ama çilek çok şekerli olmayan ve sos olarak kullanılacağı için sorun olmaz diye düşünüyorum. Toz tatlandırıcılar yerine aynı ölçüde toz şeker kullanılabilir ama bu yöntem kekimizi diyet yapmaz.