

# Cheesecake leggera ai frutti di bosco e ricotta light



di Rodi Roșcata | 24 nov 2017

Un dolce soffice, dal profumo di vaniglia, la cheesecake leggera ai frutti di bosco si scioglie in bocca. I pochi ingredienti che ho usato per preparare questo dessert lo rendono perfetto per chi vuole togliersi uno sfizio nonostante la dieta.



Ormai lo sapete, amo la **cheesecake** in tutte le sue forme: cotta nel forno, senza cottura, finta, con frutta, marmellata, cioccolato. Quindi, eccomi di nuovo a sperimentare una ricetta facile, con **poche calorie**. Per rendere questo dolcetto molto leggero, l'ho preparato senza la classica base di biscotti. Anche così, la mia cheesecake è venuta soffice e davvero molto buona.



Il segreto per sfornare una cheesecake leggera come una piuma sta negli albumi: devono essere montati a neve ben ferma e incorporati pian piano nell'impasto. In cottura, questa torta cresce molto, perciò usate uno stampo piuttosto alto. Una volta fredda, la torta si sgonfia. L'impasto è davvero semplice: uovo, **ricotta** (ho usato quella con 6% grassi), yogurt greco e pochissima **farina impalpabile di cocco**. Ho aromatizzato mio dessert con scorza di limone (non trattato) ed essenza di vaniglia.



Come topping, ho preparato una semplice marmellata di frutti di bosco, senza zucchero. Potete guarnire il dolcetto con frutta fresca, aggiungere pistacchio o noci tritate, spalmare con crema di albumi o cachi.

Il dolcetto ha 265 calorie, di cui: 17,2 gr. carboidrati, 10,8 gr. grassi, 22,5 gr. proteine (i calcoli sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usate).

Voi preferite la cheesecake al forno o quella senza cottura? Scrivetemi nei commenti.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Categoria

Torte

### Cottura

35 minuti

### Dosi

1 porzione

### Metodo di cottura

In forno

### Preparazione

10 minuti

### Tempo totale

45 minuti

## Ingredienti

**Uovo**

1

**Ricotta light**

100 grammi

**Farina di cocco impalpabile**

5 grammi

**Scorza di limone**

A piacere

**Frutti di bosco**

150 grammi

**Albume d'uovo**

40 grammi

**Yogurt greco 0 grassi**

40 grammi

**Dolcificante**

A piacere

**Essenza di vaniglia**

Qualche goccia

## Preparazione

1. Separo il tuorlo dall'albume. In una ciotola unisco il tuorlo, lo yogurt, la ricotta, la scorza di limone, l'essenza di vaniglia, il dolcificante (ho usato una bustina di stevia) e amalgamo bene con la frusta.
2. Aggiungo la farina di cocco (non cocco grattugiato) setacciata e mescolo bene per evitare che si formino grumi.
3. Monto a neve ben ferma l'albume e con l'aiuto di una spatola incorporo pian piano nell'impasto, con movimenti dall'alto verso il basso.
4. Fodero uno stampo con carta da forno (il mio ha il diametro di 8 cm e l'altezza 10 cm), verso con attenzione l'impasto e inforno nel forno caldo a 190°C per circa 20 minuti. Abbasso la temperatura del forno fino a 170° e faccio cuocere altri 10-15 minuti o comunque finché la torta diventa leggermente dorata in superficie. Una volta pronta, lascio ancora 5-10 minuti nel forno spento. Tollo dallo stampo e lascio raffreddare.
5. In un pentolino unisco i frutti di bosco (ho usato quelli congelati), un po' di scorza di limone, poca acqua e lascio cuocere a fiamma dolce finché il composto si addensa.
6. Dispongo la cheesecake in un coppapasta, guarnisco con la marmellata e metto nel frigorifero per tutta la notte. Servo il mio dolcetto con una spolverata di cannella e ribes rossi freschi.

**Vota la ricetta**