

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

Cheesecake sin Hornear y sin Azúcar

Un postre cremoso, refrescante y fácil de preparar, ¡sin horno y sin azúcar!



Descripción

Este cheesecake sin hornear es la opción perfecta cuando buscas un postre delicioso y ligero que no requiere encender el horno. Su base crujiente y su relleno suave y cremoso, endulzado naturalmente, lo convierten en un capricho ideal para cualquier ocasión, especialmente para aquellos que desean evitar el azúcar refinado. ¡Prepáralo con anticipación y disfruta de un postre sin complicaciones!

Ingredientes

- **Para la base (opcional, puedes omitir para una versión aún más sencilla):**
 - 1 ½ tazas de harina de almendras
 - ¼ taza de aceite de coco derretido
 - 2-3 cucharadas de endulzante granulado sin azúcar (eritritol, xilitol, stevia granulada)
 - Una pizca de sal

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

- **Para el relleno:**
 - 500 g de queso crema light (o regular) a temperatura ambiente
 - 400 ml de nata para montar (crema para batir) fría (con al menos 35% de materia grasa)
 - $\frac{3}{4}$ - 1 taza de endulzante granulado sin azúcar (eritritol, xilitol, stevia granulada) - **Comienza con $\frac{3}{4}$ taza y prueba antes de añadir más.**
 - 2 cucharaditas de extracto de vainilla puro
 - El zumo de $\frac{1}{2}$ limón (opcional, realza el sabor)
- **Opcional para la cobertura:** Frutos rojos frescos, ralladura de limón, hojas de menta, chocolate negro sin azúcar rallado.

Instrucciones

1. **Prepara la base (opcional):** En un bol mediano, mezcla la harina de almendras, el aceite de coco derretido, el endulzante para la base y la sal hasta obtener una consistencia arenosa.
2. **Presiona la base en el molde:** Cubre la base de un molde desmontable de aproximadamente 20-23 cm (8-9 pulgadas) con papel de hornear. Vierte la mezcla de la base en el molde y presiónala firmemente con el dorso de una cuchara o la base de un vaso para crear una capa uniforme. Refrigerera mientras preparas el relleno. Si decides omitir la base, salta este paso y vierte el relleno directamente en el molde.
3. **Bate el queso crema:** En un bol grande, bate el queso crema a temperatura ambiente con una batidora eléctrica hasta que esté suave y cremoso, sin grumos.
4. **Añade el endulzante y la vainilla:** Agrega el endulzante granulado sin azúcar y el extracto de vainilla al queso crema y sigue batiendo hasta que estén bien incorporados y la mezcla esté suave. Prueba y añade más endulzante si lo deseas. Incorpora el zumo de limón si lo usas.
5. **Monta la nata:** En otro bol aparte, bate la nata para montar fría con una batidora eléctrica hasta que forme picos firmes. Ten cuidado de no batir en exceso.
6. **Incorpora la nata al queso crema:** Con movimientos suaves y envolventes, incorpora gradualmente la nata montada a la mezcla de queso crema hasta que esté completamente combinada y la mezcla sea ligera y aireada.
7. **Vierte el relleno en el molde:** Vierte la mezcla de cheesecake sobre la base refrigerada (o directamente en el molde si omitiste la base). Alisa la superficie con una espátula.
8. **Refrigerera:** Cubre el molde con film transparente y refrigera el cheesecake durante al menos 4-6 horas, o idealmente durante toda la noche, para que se firme por completo.
9. **Desmolda y decora:** Antes de servir, retira con cuidado el anillo del molde desmontable. Decora el cheesecake con tus ingredientes opcionales

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

favoritos, como frutos rojos frescos, ralladura de limón o chocolate negro sin azúcar rallado.

10. **¡Disfruta!**: Sirve este delicioso cheesecake sin hornear y sin azúcar frío.

Notas y Consejos

- **Endulzante:** Ajusta la cantidad de endulzante según tu preferencia personal. Recuerda que los diferentes endulzantes tienen distintos niveles de dulzor.
- **Queso crema:** Asegúrate de que el queso crema esté a temperatura ambiente para evitar grumos al batir.
- **Nata para montar:** La nata debe estar bien fría para montarse correctamente.
- **Base alternativa:** Si no quieres usar harina de almendras, puedes utilizar otras harinas de frutos secos o incluso galletas sin azúcar trituradas mezcladas con aceite de coco.
- **Sabor:** Puedes personalizar el sabor del cheesecake añadiendo un poco de cacao en polvo, café soluble o ralladura de cítricos al relleno.
- **Congelación:** Este cheesecake se puede congelar. Córtalo en porciones y envuélvelas individualmente en film transparente y luego en una bolsa para congelar. Descongela en el refrigerador antes de servir.
- **Opciones veganas:** Para una versión vegana, utiliza queso crema y nata para montar veganos, y una base de galletas veganas sin azúcar o una base de frutos secos y dátiles.