

Intro: Představuji recept na méně sladký cheesecake plný proteinu, na kterém si mohou pochutnat i celiaci. Kdo chce místo bezlepkových muk použít klasickou pšeničnou, může. Pokud nemůžete sladit, nahradte med steviovými kapkami dle dávkování či xylitolem. Fíky a fíkovou marmeládu lze nahradit jiným ovocem dle sezony, vlašské ořechy lze zaměnit za mandle či jiné skořápkové plody.

Sváteční cheesecake s fíky, medem a ořechy

6	dkg	mouky z červené čočky/cizrny
7	dkg	čiroková/pohanková mouka
4	dkg	protein (arašídový, syrovátkový s vanilkou/kakaem)
10	dkg	másla – obyčejného či z mandlí/ arašídů
1		vejce
1	lžíce	kakaa
1	lžička	kypřicího prášku
3-4	lžíce	rumu+citronové šťávy
½	lžičky	skořice a soli

Ze surovin rychle umícháme mírně drolivé těsto, můžeme dát zaležet do lednice.

Rozválíme je do dortové formy, přikryjeme pečicím papírem a zatížíme např. luštěninami, aby se těsto nevydulo. Předpečeme 15-23 minut na 215°C, necháme zchladnout.

Náplň:

400	g	fíkové marmelády – z toho 150-200 g vmíchat do krému, zbytek na potření těsta
750	dkg	tvarohu z vaničky (tučnost zvolte dle sebe)
40	dkg	čerstvý sýr (klasický či nízkotučný)
15	dkg	jogurtu
5		vajec – ideálně z volného výběhu
5	dkg	medu

Citronová kůra, špetka skořice

Náplň vytvořte opatrně utřením mléčných výrobků a části marmelády s medem a kořením, vejce postupně vešlehejte jedno po druhém až nakonec. Snažte se do náplně vmíchat co nejméně vzduchu.

Vychladlý křehký korpus potřete zbytkem marmelády a opatrně na ni nalijte náplň.

Pečte v troubě bez horkovzduchu na 160 stupňů 45-55 minut, na dno trouby můžete vložit plech s vodou (tradičně se cheesecake peče ve vodní lázni, což ale napoprvé nedoporučuji). Cheesecake je hotový když se ještě uprostřed třese, ale nelepí.

Zdobení:

20	dkg	mascarpone
20	dkg	jogurtu či čerstvého sýru light
7	dkg	vlašských ořechů
2	lžíce	medu
cca 15	ks	čerstvých fíků

Mléčné výrobky opatrně vyšlehejte a potřete jím dort. Vlašské ořechy obalte v medu (předtím můžete ještě pro intenzivnější chuť opéct nasucho na pánvi). Fíky nakrájejte na poloviny či čtvrtiny a dort jimi ozdobte, na závěr posypte medovými ořechy.

Dobrou chuť!