

Cheesecake de Calabaza

Las tartas de queso se pueden hacer de muchos sabores. Ésta es una de mis favoritas, porque además del calcio que aporta el queso, tiene el dulzor y la fibra de la calabaza. Se la hice a mi padre por su cumpleaños y le encantó. La base de avena no es obligatorio ponerla, pero facilita el emplatado.



INGREDIENTES:

- 5 cucharadas copos de avena
- 20g Mantequilla
- ½ kg Queso untar light, queso batido 0% o requesón
- 300g Calabaza asada (pulpa)
- 4 Huevos
- 1 Cucharadita canela
- ½ Cucharadita jengibre molido
- Una pizca Nuez moscada molido
- 1 Cucharada Stevia líquida o 3 cucharadas azúcar de coco (opcional)
- 1 Cucharadita extracto vainilla (opcional)

Salsa de chocolate: 25g chocolate negro 85% cacao troceado + 30ml agua caliente (opcional)

8-12
Raciones

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Forrar un molde desmontable de 20-22cm de diámetro con papel de hornear, base y laterales (si lo mojas un poco, con agua o aceite, se pega mejor al recipiente)
3. Mezclar los copos de avena con la mantequilla fundida y repartir por la base del molde presionando con el dorso de una cuchara.
4. En un bol poner la calabaza asada, queso, huevos, especias y si lo deseas un poco de azúcar de coco (tiene menor índice glucémico que el azúcar moreno) o Stevia. Triturar todo y verter en el molde.
5. Hornear a 180°C durante 45 minutos, transcurrido el tiempo, dejar atemperar dentro del horno.
6. Guardar en la nevera y desmoldar transcurridas 12h (mínimo 5h)
7. Decorar con un poco de salsa de chocolate negro