

Pour ½ du cheesecake :



Cheesecake revisité spéculoos



@sport_andlife

Ingédients

- 90g de spéculoos
- 50g compote de pommes

- 250g skyr
- 2 oeufs
- 10 g de maïzena
- 10 g sirop d'agave
- 1 càc d'extrait de vanille

Préparation

- ① Préchauffez le four à 180°C
- ② Émiettez le spéculoos et le mélanger avec la compote de pommes.
- ③ Tassez dans le fond d'un petit plat allant en four (≈15x15 cm) et recouvert de papier sulfurisé
- ④ Enfourné 8 min à 180°C

- ⑤ Pendant ce temps, mélangez le reste des ingrédients
- ⑥ Lorsque la base est cuite, mettez le mélange par dessus et enfournez pour 40 min à 150°C.
- ⑦ Mettre au frais au minimum 4h avant dégustation

Manger équilibré

Petit déjeuner : Vous pouvez prendre jusqu'à ½ du cheesecake (enlever ¼ d'une portion de produits laitiers dans la journée/ semaine).

Collation/dessert : ¼ du cheesecake sera suffisant (N'oubliez pas de déduire les macros sur l'intégralité des repas de la journée).

Remarque : A conserver au frigo