

ti porteremo
più lontano



Cheesecake Mocha

Porzioni: 4

- 50 g di mele, private del torsolo e tagliate a pezzetti
- 2 cucchiari di crema di mandorle
- 70 g d'avena
- 1 dattero essiccato
- 8 cucchiari (92 g) di **High Protein Iced Coffee gusto Mocha**
- 300 g di formaggio spalmabile o ricotta a basso contenuto di grassi
- 100 g di yogurt bianco (ad alto contenuto di proteine)
- Succo di 1 limone

Valori nutrizionali per porzione*:

Kcal	Proteine	Carbo-idrati	Grassi	Fibre	Zuccheri	Caffeina
292	31g	26g	7,7g	1,5g	12g	80mg

* I valori nutrizionali sono stati calcolati utilizzando formaggio senza grassi e yogurt magro; si raccomanda di non assumere più di 400mg di caffeina al giorno da qualsiasi fonte (200mg per le donne in gravidanza o in allattamento); solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali ivi descritti; quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.



Ungi con un po' d'olio uno stampo per pane in cassetta da 450g o una teglia di circa 10x18cm, quindi taglia della carta da forno per rivestire bene i lati e il fondo.

Preriscalda il forno a 200°C. Frulla la mela riducendola a una crema molto liscia, quindi aggiungi il burro di mandorle e frulla per qualche altro secondo. Aggiungi l'avena e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo e ben amalgamato.

Trasferisci il composto nella teglia rivestita di carta da forno e distribuiscilo in modo uniforme aiutandoti con il dorso di un cucchiario di metallo. Cuoci per 15 minuti, poi lascia raffreddare completamente.

Frulla il dattero riducendolo a una crema omogenea. Mescola insieme in una terrina grande l'High Protein Iced Coffee gusto Mocha, il dattero, 200g di formaggio spalmabile e metà dello yogurt e del succo di limone fino ad ottenere un composto omogeneo e bene amalgamato. In un'altra terrina mescola insieme il resto del formaggio spalmabile, dello yogurt e del succo di limone.

Versa il composto della prima terrina nella teglia, sopra la base già cotta, distribuendola su tutta la superficie. Aggiungi il contenuto della seconda terrina e mescola brevemente per creare un disegno. Liscia la parte superiore con il dorso di una paletta da dessert e lascia in frigo tutta la notte o per almeno 4 ore.

Togli la cheesecake dalla teglia aiutandoti con una spatola lunga, quindi tagliala in quattro fette. Conserva in frigo.