

## “CHEESECAKE” AI FICHI DIET

### INGREDIENTI

*(per l'impasto)*

2 uova  
100 g di farina d'avena  
1 cucchiaio di proteine gusto vaniglia  
150 ml di latte scremato  
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio  
1 pizzico di sale

*(per la crema)*

200 g di ricotta magra  
200 g di formaggio spalmabile magro  
3 cucchiai di yogurt magro  
1 cucchiaino di dolcificante liquido  
2 cucchiai di proteine gusto vaniglia  
1 baccello di vaniglia

*(per la confettura di fichi)*

400 g di fichi  
100 g di mele  
*(per la finitura)*  
7 fichi



### PREPARAZIONE

Cominciate a realizzare la confettura: lavate e asciugate i fichi e le mele. Tagliate le mele, eliminando il torsolo ma lasciando la buccia, ricca di pectina, un'addensante naturale che si trova nella frutta e che vi consentirà di ottenere una marmellata densa, senza aggiunta di elementi chimici.

Mettete sul fuoco le mele, lasciatele appassire 15 minuti coperte a fuoco lento, e trascorso questo tempo aggiungete i fichi. Lasciate cuocere sempre coperto a fuoco basso per altri 15 minuti.

A cottura ultimata, lasciate intiepidire e passate. Lasciate raffreddare.

Preparate la crema: estraete la vaniglia, incidendo il baccello.

Unite i formaggi e lo yogurt magro. Aggiungete qualche goccia di dolcificante, la vaniglia, le proteine in polvere e mischiate, sino a ottenere un composto liscio.

Lasciate risposare in frigo.

Dedicatevi all'impasto: rompete le uova e dividete i tuorli dall'albume.

Montate questi ultimi a neve e tenete da parte.

Mischiate i tuorli con la farina, il lievito e le proteine setacciati. Aggiungete il pizzico di sale, il latte a filo, gli albumi montati a neve e create un composto omogeneo.

Cuocete come se fossero dei pancakes, mantenendo un diametro ovviamente maggiore (circa 16 cm).

Lasciate raffreddare i vostri dischi e cominciate a comporre la vostra torta aggiungendo di volta un abbondante strato confettura e uno strato generoso di crema, sino a ottenere una torta di 4 strati.

Ricoprite di crema tutta la torta, sia sui lati che in superficie e livellate con una spatola da pasticciere, creando a piacere delle decorazioni con una sac à poche.

Completate la decorazione, tagliando i fichi tenuti da parte in 4 fette.

Lasciate 30 minuti in frigo e servite porzionata.