



## Japanese cheesecake

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

60''

Χρόνος  
Αναμονής

70'

Χρόνος  
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Σε ένα **μπολ** ρίχνουμε το τυρί κρέμα, την κρέμα γάλακτος, τα 40 γρ. Από τη ζάχαρή μας, τους 6 κρόκους από τα αυγά, 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας, το ξύσμα από τα λεμόνια.
- Ανακατεύουμε με το μίξερ χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν όλα τα υλικά, για περίπου 1-2 λεπτά.
- Περνάμε από κόκκινο τα αλεύρι και το κορν φλάουρ και τα προσθέτουμε και αυτά μέσα στο μπολ.
- Ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα άλλο μπολ ρίχνουμε τα 6 ασπράδια από τα αυγά μας, 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας, το αλάτι, τον χυμό από το λεμόνι και χτυπάμε με το μίξερ χειρός.
- Στη συνέχεια, ενώ παράλληλα χτυπάμε με το μίξερ χειρός, προσθέτουμε τα 100 γρ. ζάχαρη σε 5 δόσεις. Χτυπάμε μέχρι να γίνουν μία αφράτη μαρέγκα.
- Στο 1<sup>ο</sup> μπολ προσθέτουμε το 1/3 της μαρέγκας (2<sup>ο</sup> μπολ) και ανακατεύουμε δυνατά με μία μαρίζ.
- Στην συνέχεια προσθέτουμε και την υπόλοιπη μαρέγκα και ανακατεύουμε πολύ πολύ σιγά μέχρι να αναμειχθούν τα μείγματά μας.
- Τέλος, απλώνουμε σε ένα ταψί μία πετσέτα μαγειρικής και τοποθετούμε μέσα στο κέντρο του ένα στρογγυλό βουτυρωμένο **ταψί** ( διαμέτρου 23 εκ.) που στον πάτο του έχουμε στρώσει μία λαδόκολλα.
- Προσθέτουμε μέσα στο στρογγυλό ταψάκι όλο το μείγμα και το κουνάμε λίγο ώστε να απλωθεί παντού.
- Γεμίζουμε το ταψί με βραστό νερό καλύπτοντας τα 2/3 του μεγάλου ταψιού.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 1 ώρα και 10 λεπτά.
- Αφού ψηθεί, αφήνουμε να κρυώσει για τουλάχιστον 2 ώρες.
- Στην συνέχεια ξεφορμάρουμε το γλυκό μας και ρίχνουμε από πάνω το μέλι.
- Φροντίζουμε να το απλώσουμε καλά σε όλη την επιφάνεια του γλυκού μας.
- Διακοσμούμε με φρούτα και ένα φύλλο δυόσμου.

## Συστατικά

- 250 γρ. τυρί κρέμα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 220 γρ. κρέμα γάλακτος 35%, σε θερμοκρασία δωματίου
- 140 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 6 αβγά
- 2 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- 100 γρ. αλεύρι μαλακό
- 40 γρ. κορν φλάουρ
- 5-6 σταγόνες χυμό λεμονιού
- 1 πρέζα αλάτι
- 200 γρ. μέλι

Για το σερβίρισμα

- μαύρα μούρα (blackberries), για την διακόσμηση
- σμέουρα (raspberries), για την διακόσμηση
- μύρτιλα (blueberries), για την διακόσμηση
- φύλλα δυόσμου, για την διακόσμηση

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

294 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	8.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	36.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	20%	42%	14%
26.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.3 Αλάτι (γρ.)
29%	12%	2%	5%