

Cheesecake al kiwi e cioccolato

Un dolce facile, goloso e senza zucchero! Kiwi e cioccolato sono una dolce accoppiata, perfetta per concludere al meglio un pasto.



Uno strato di fiocchi di farro integrali uniti al cioccolato fa da base a questa cheesecake golosa ma comunque light grazie anche alla **ricotta**, che è [ricca di proteine ma poco calorica](#), e al **miele che sostituisce lo zucchero bianco**. Questo dessert è la giusta coccola da regalarti quando senti il bisogno di **aggiungere un po' di dolcezza ai tuoi menu**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 15 min + 50 min. di cottura

Ingredienti

(per uno stampo a cerniera da 18 cm)

800 g di ricotta vaccina

3 kiwi

180 g di fiocchi di farro integrali Despar Vital

100 g di cioccolato fondente 70% Despar Premium + 1 cucchiaio tritato per la decorazione

2 uova Bio, Logico Despar

2 cucchiaini di miele di acacia Despar Premium

I semi di mezza stecca di vaniglia

Procedimento

1. Prepara la base del dolce: sciogli a bagnomaria il cioccolato. Una volta fuso, unisci i fiocchi di farro e mescola bene. Versa il composto sulla base dello stampo a cerniera e compatta bene.
2. In una ciotola ampia riunisci la ricotta, le uova, il miele, la vaniglia e due kiwi sbucciati e tagliati a dadini.
3. Mescola tutto bene e versa il composto nello stampo. Pareggia bene la superficie e inforna a 160° C a forno statico e preriscaldato per 45 minuti.
4. Una volta cotta, lascia raffreddare prima di sformare e infine decora con le fettine di kiwi e il cioccolato tritato.