



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mini serniczki bez pieczenia



Mini serniczki bez pieczenia

★★★★★(7)



Wartości odżywcze

367 kcal / 1 porcję (193 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 190.03 kcal 9.5%	Białko 7.37 g 14.74%	Węglowod. 23.09 g 8.55%	Tłuszcze 8.92 g 12.74%	Błonnik 0.36 g 1.44%	GDA 9.5%
-------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	--------------------

Składniki

- Krakersy pełnoziarniste - 140g
- Masło ekstra - 40g (8 łyżeczek)
- Ser twarogowy półtłusty - 340g (17 łyżek stołowych)
- Ksylitol - 100g (14 ¼ łyżeczki)
- Mleczko kokosowe - 30g (3 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 125g (5 łyżek stołowych)
- Truskawki - 150g (szklanka)
- Cytryna - 40g (4 plasterki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj spód: W blenderze zmiksuj krakersy z masłem do uzyskania gładkiej masy. Wyłóż nią foremki, dobrze dociskając ją do spodu naczynia.

KROK 2: Mikserem ubij serek z ksylitolem. Dodaj sok z cytryny, śmietankę z mleka kokosowego* i całość ponownie ubij. Masę wyłóż foremki.

KROK 3: 3/4 porcji truskawek zmiksuj na mus, następnie wyłóż na je ser. Wierzch udekoruj plasterkami truskawek i cząstkami cytryny.

KROK 4: Foremki wstaw do lodówki, na co najmniej 4 godziny, najlepiej całą noc.

Smacznego!

*śmietankę nazywamy białą masę z mleczka kokosowego z puszki.

