



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglany sernik na zimno z jagodami



Jaglany sernik na zimno z jagodami

★★★★★ (13)

🕒 40 minut

🍴 6 osób

👩🍳 łatwy

Wartości odżywcze

514 kcal / 1 porcję (146 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 352.64 kcal 17.63%	🥩 Białko 9.16 g 18.32%	🍞 Węglowod. 49.65 g 18.39%	🥑 Tłuszcze 15.14 g 21.63%	🌾 Błonnik 5.67 g 22.68%	GDA 17.63 %
---	--	--	---	---	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👩🍳 Składniki

- Migdały - 150g (150 sztuk)
- Daktyle, suszone - 100g
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Kasza jaglana sucha - 200g
- Miód pszczełi - 102g (8 ½ łyżeczki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Orzechy nerkowca - 70g
- Jagody - 130g (szklanka)

👩🍳 Sposób przyrządzenia

SPÓD:

KROK 1: Daktyle namocz we wrzątku przez kilka minut, a migdały zmiel na wióry za pomocą młynka lub melaksera wraz z płatkami owsianymi.

KROK 2: Namoczone daktyle zmiksuj na gładką pastę i połącz z mąką migdałowo-owsianą (ewentualnie dodaj odrobinę wody, aby masa się skleiała). Na wyłożoną blaszkę folią spożywczą wyłóż masę na spód i ugnieć palcami. Odłóż do lodówki do schłodzenia.

MASA:

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłucz, następnie zalej niecałymi 4 szklankami wody i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i mocno się rozklei.

KROK 2: Około 2 łyżki kaszy jaglanej dodaj do namoczonych nerkowców i mocno je zblenduj na gładką masę, następnie dodaj do pozostałej kaszy i zblenduj wszystko na gładką masę dodając miód (stopniowo) oraz sok z cytryny.

KROK 3: 2/3 masy wylej na schłodzony wcześniej spód i odstaw do ostygnięcia w chłodne miejsce. Resztę jaglanej masy zmiksuj z opłukanymi jagodami (lub wyjętymi z syropu) i rozlej ponownie na lekko zastygniętą białą masę.

*Sernik odłóż od ostygnięcia najlepiej na całą noc do lodówki.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

