



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglany sernik dyniowy z nutą pomarańczową



Jaglany sernik dyniowy z nutą pomarańczową

★★★★★(4)



20 minut



12 osób



łatwy

Wartości odżywcze

352 kcal / 1 porcję (204 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 173.04 kcal 8.65%	Białko 10.51 g 21.02%	Węglowod. 16.52 g 6.12%	Tłuszcze 8.37 g 11.96%	Błonnik 2.58 g 10.32%	GDA 8.65 %
---	------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Migdały - 200g (200 sztuk)
- Daktyle, suszone - 100g
- Tahini - 48g (4 łyżki stołowe)
- Woda ciepła - 20g (¼ szklanki)
- Kakao 16%, proszek - 10g (łyżka stołowa)
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Dynia - 700g
- Ser twarogowy półtłusty - 760g (38 łyżek stołowych)
- Skórka z pomarańczy - 20g (4 łyżeczki)
- Sok pomarańczowy - 50g
- Laska wanilii - 1.5g (sztuka)
- Budyń w proszku - 80g
- Skrobia ziemniaczana - 25g (łyżka stołowa)
- Jaja kurze surowe - 300g (6 sztuk)
- Ksylitol - 28g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

SPÓD:

KROK 1: Daktyle namocz we wrzątku przez 5 minut, a migdały zmiel na grube wióry (malakser, młynek).

KROK 2: Namoczone daktyle zmiksuj na gładką pastę i połącz z migdałami, dodaj tahini, kakao i ewentualnie wody, aby masa się skleiła. Na wyłożoną folią spożywczą blachę wysyp migdałowy spód i ugnieć palcami. Odłóż do lodówki do schłodzenia.

KROK 3: Na spód wyłożonej papierem formy do pieczenia wyłóż przygotowane ciasto. Wyrównaj.

MASA SEROWA:

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłucz dokładnie, następnie zalej około 2,5 szklankami wody i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i nieco się rozklei.

KROK 2: W międzyczasie dynię hokkaido pokrój na ćwiartki, układaj na blaszce do pieczenia skórą do dołu. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 st. C przez 30-40 minut, aż miąższ będzie całkowicie miękki. Po upieczeniu obierz ją i zblenduj na gładkie puree.

KROK 3: Do dyniowego puree dodaj kaszę jaglaną. Dokładnie połącz oba składniki i zmiksuj je blenderem na gładką masę. Dodaj ser twarogowy mielony, świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy, pestki wanilii i świeżo otartą skórkę pomarańczową. Wszystko jeszcze raz zmiksuj blenderem.

KROK 4: Białka oddziel od żółtek i ubij je w osobnym naczyniu na sztywną pianę, następnie dodawaj stopniowo ksylitol, a potem żółtka. Cały czas ucieraj mikserem. Do dyni z kaszą jaglaną i serem dodaj ubite jajka, waniliowy budyń w proszku, skrobię i całość bardzo powoli wymieszaj szpatułką.

KROK 5: Tak przygotowaną masę przelej do okrągłej formy wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 60-70 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Masa ma się ściąć, ale nie przypiec. Po upieczeniu zostaw ciasto w otwartym piekarniku do wystygnięcia.

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

