



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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
352.64 kcal	9.16 g	49.65 g	15.14 g	5.67 g	17.63 %
17.63%	18.32%	18.39%	21.63%	22.68%	



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

SPÓD:

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

KROK 2: Namoczone daktyl zmiiksuj na gładką pastę i połącz z mąką migdałowo-owsianą (ewentualnie dodaj odrobinę wody, aby masa się skleiła). Na wyłożoną blaszkę folią spożywczą wyłóż masę na spód i ugnieć palcami. Odstaw 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 zmiiksuj 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!



