



## 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 <b>352.64 kcal</b> 17.63%	Białko <b>9.16 g</b> 18.32%	Węglowod. <b>49.65 g</b> 18.39%	Tłuszcze <b>15.14 g</b> 21.63%	Błonnik <b>5.67 g</b> 22.68%	<b>GDA</b> <b>17.63%</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Migdały - 150g (150 sztuk)
- Daktyle, suszone - 100g
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Kasza jaglana sucha - 200g
- Miód pszczeleli - 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 skleiła). 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

