



*Sernik na zimno z
musem jagodowym*



Joanna Nowacka
DIETETYK KLINICZNY



Co potrzebujesz?

.....

Spód:

- *50 g herbatników
petnoziarnistych*
- *2 łyżki masła
orzechowego*
- *1 łyżka dżemu*



Co potrzebujesz?

.....

Masa serowa:

- *460 g twarogu chudego*
- *200 g jogurtu naturalnego*
- *3 łyżki cukru lub erytrolu*
- *3 łyżeczki żelatyny*
- *1/3 szklanki gorącej wody*



Co potrzebujesz?

.....

Mus z jagód

- 180 g rozmrożonych jagód lub borówek
- 3/4 tyżeczki skrobi
- 1 tyżeczka zimnej wody
- 1 tyżeczka zimnej wody
+ tyżeczka żelatyny
- 1 tyżka erytrolu



Sposób wykonania:

- 1. Herbatniki bardzo drobno kruszymy a następnie mieszamy z masłem orzechowym i dżemem.*

Wykładamy na spód blaszki/tortownicy

- 2. Żelatynę rozpuszczamy w gorącej wodzie pozostawiamy na chwilę do lekkiego przestudzenia. Ser miksujemy z jogurtem oraz cukrem/erytrolem na bardzo gładką masę. Na koniec miksując na najniższych obrotach powoli dodajemy żelatynę. Masę przelewamy na spód i chowamy do lodówki na około 2-3 godziny.*



3. Do rondelka wrzucamy lekko rozmrożone jagody oraz cukier. Mieszając doprowadzamy do zagotowania. Skrobie mieszamy z wodą.

Żelatynę również mieszamy z wodą i odstawiamy na około 5 min aby zgęstniała. Do gorących truskawek dodajemy zawiesinę z mąki ziemniaczanej i wody - energicznie mieszamy aż masa zrobi się gęstsza.


Zdejmujemy z ognia. Do jeszcze gorącej masy dodajemy żelatynę. Mieszamy aż żelatyna rozpuści się. Tak przygotowaną masę pozostawiamy do wystudzenia. Wystudzoną masę wykładamy na serową masę. Ciasto chowamy do lodówki najlepiej na całą noc.



Nodatki:

Gotowe ciasto możesz udekorować świeżymi owocami lub startą gorzką czekoladą.





*Wesołych Świąt oraz
Szczęśliwego Nowego
Roku!*

