

# SERNIK DYNIOWY

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>8 os.</b>	<b>100</b>	<b>302 kcal</b>	<b>15,5</b>	<b>26</b>	<b>17</b>

---

Sernik jest mokry, lekki i puszysty. Mimo, że dodaliśmy sporą ilość dyni, to nasz sernik nie ma intensywnego, pomarańczowego koloru. To dlatego, że użyliśmy dyni zwyczajnej. Spróbuj zrobić go z dynią hokkaido, a Twój sernik będzie jeszcze ładniej się prezentował.

## SKŁADNIKI

- 7 łyżek mąka owsiana/zmielone płatki owsiane
- 70g daktyle suszone
- 600g twaróg wiejski, tłusty, zmielony dwu- lub trzykrotnie
- 100g mleko kokosowe Real Thai
- 2szt. jaja kurze
- 2szt. żółtka jaja kurzego
- 6 łyżek erytrytol
- 700g dynia zwyczajna
- 3 łyżki mąka ziemniaczana
- 1 łyżeczka cynamon, mielony
- 1 łyżka sok z cytryny
- 0,5 łyżeczki soda oczyszczona

## PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki na sernik powinny być w temperaturze pokojowej.

1. Przygotować spód – Daktyle namoczyć we wrzącej wodzie przez ok. 15 min, następnie odcedzić i zblendować. Masę daktylową wymieszać z mąką owsianą i sodą. Gdy ciasto będzie zbyt gęste, dodać troszkę wody. Ciasto wylepić na dno tortownicy o średnicy 21cm wyłożonej papierem do pieczenia, ponakłuwać widelcem i piec ok 12 min w temp. 170 stopni.
2. Przygotować puree z dyni – Dynię obrać, pokroić w kostkę. Przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piec w temp. 180 stopni przez ok. 20-30 min. Wyjąć z piekarnika, wystudzić do temp. pokojowej i zblendować na puree.
3. Zmielony twaróg, jajka, mleko kokosowe, mąkę, erytrytol, sok z cytryny, puree z dyni, cynamon przełożyć do dużej miski i zmiksować (miksować krótko, tylko do połączenia się składników). Tak przygotowaną masę wylać na podpieczony spód.
4. Cały sernik piec w kąpeli wodnej w temp. 150 stopni przez ok. 75min.
5. Dowolnie udekorować.