

TRUSKAWKOWY SERNIK JAGLANY

| | | | | | |
|---------------|---------------|-----------------|----------|-------------|-----------|
| Liczba porcji | Czas | Liczba kalorii | Białko | Węglowodany | Tłuszcze |
| 10 os. | 80 min | 305 kcal | 6 | 20 | 22 |

Lekki, puszysty "sernik". Idealny na upalne dni. Mocno schłodzony smakuje najlepiej.

SKŁADNIKI

- 200g kasza jaglana
- 700ml mleko kokosowe
- 100g erytrol
- 50g olej kokosowy
- 3szt. jajka
- 30g mąka kokosowa
- 1 łyżeczka proszek do pieczenia bezglutenowy
- szczypta sól himalajska
- 500g truskawki świeże

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę opłukać na sitku raz ciepłą, raz zimną wodą.
2. Mleko kokosowe przelać do garnka, postodzić i zagotować.
3. Do gotującego się mleka wsypać opłukaną kaszę. Gotować do momentu aż kasza wsiąknie całe mleko (ok. 10-15 min). Wystudzić.
4. Do wystudzonej kaszy dodać 250g truskawek, olej kokosowy, mąkę kokosową, proszek do pieczenia, sól i żółtka (białka odłożyć na pianę), a następnie zblendować na gładki krem.
5. Białka ubić na szczywną pianę i delikatnie wmieszać do kremu z kaszy.
6. Tortownicę o średnicy 21-22 cm wyłożyć papierem do pieczenia.
7. Połowę kremu przełożyć na spód tortownicy, na nim poukładać resztę (250g) przekrojonych truskawek i przykryć je pozostałym kremem.
8. Piec w temp. 180°C przez 50-60 min.
9. Wystudzić i schłodzić w lodówce, najlepiej przez całą noc.