

Błyskawiczny sernik na mleku kokosowym

Moje nowe odkrycie. Błyskawiczny sernik na mleku kokosowym. Tylko cztery składniki: ser, mleko kokosowe, ksylitol i jajka. Nic prostszego. Sernik ten przygotowuje się bardzo szybko, po wystygnięciu wspaniale czuć aromat kokosowy. Ciasto jest puszyste i miękkie. Bardzo smaczny sernik.

Dlaczego mleko kokosowe?

Mleko kokosowe to źródło nasyconych kwasów tłuszczowych. W 100 ml mleka jest ich aż 21 g. Jak już wiecie, tłuszcze nasycone idealnie nadają się do podgrzewania w wysokich temperaturach, bo z racji tego, że z każdej strony cząsteczka węgla jest właśnie „nasycona” wodorem, to pod wpływem wysokich temperatur nie dochodzi do utlenienia, czyli dostania się w wolne miejsca (te „nienasycone” wodorem) cząsteczki tlenu. Zatem ilekroć słyszycie, że kwasy tłuszczowe nasycone są niezdrowe, co ostatnio jest w modzie, zachowajcie spokój. To nieprawda. Myślę też, że ta ściema jest wynikiem silnego lobby korporacyjnego, któremu ja mówię stanowcze nie!

Jeśli kupujesz mleko kokosowe, wybieraj tylko to, które w swoim składzie ma tylko wodę i miąższ z kokosa. Uwaga, wiele marek bio ma w swoim składzie niepotrzebne składniki, dlatego czytaj uważnie skład mleka przed jego kupnem. Z mojego doświadczenia polecam markę Real Thai; mleko to ma w sobie aż 85% kokosa, reszta to woda. Kolejne mleko, które lubię, to mleko kokosowe bio z Rossmanna; 60% kokosa, reszta woda.



Na formę o średnicy 21 cm potrzebujesz:

- 400 g białego sera zmielonego w blenderze,
- 6 jajek,
- ksylitol (do smaku)
- 320 ml mleka kokosowego (Real Thai)

Przygotowanie

Białka ubij na sztywną pianę. Dodaj pozostałe składniki i dokładnie, ale delikatnie wymieszaj. Słodkość sernika sprawdź przed upieczeniem. Sernik będziesz piec w kąpielii wodnej. Na szeroką i wysoką blachę wlej wodę na 1/3 wysokości formy na sernik, formę na sernik opatul folią aluminiową i wstaw do blachy z wodą. Wlej masę serową. Wstaw wszystko do piekarnika i piecz przez 55-65 minut w temperaturze 170 stopni. Po upieczeniu, uchyl lekko piekarnik i pozostaw ciasto do wystygnięcia przez dwie godziny. Potem wstaw na całą noc do lodówki. Smacznego!