

### Fit sernik z musem truskawkowym

Sernik bez sera? Chyba jestem w tym specjalistką:) Przepis na inny sernik bez sera, za to z orzechów nerkowca znajdziesz [tutaj](#). Ten z kolei jest z jogurtu greckiego i z mąką kokosową.

Dlaczego jogurt grecki?

Do wykonania tego sernika możesz użyć jogurtu greckiego lub sojowego. Jogurt grecki może być lepszy od innych jogurtów pod warunkiem, że:

- ma więcej białka niż inne jogurty (przynajmniej dwa razy więcej),
- zawiera mniej węglowodanów niż tradycyjne jogurty,
- ma mniej sodu niż tradycyjny jogurt naturalny.

Z wielu źródeł internetowych wynika, że jogurtu greckiego nie powinny jeść osoby będące na diecie, gdyż zawiera on dużo tłuszczu. Jednak osobiście bardziej martwiłabym się o zawartość węglowodanów niż tłuszczów. Tłuszcz jest niezbędny np. do wchłaniania witamin, a zbyt duża podaż węglowodanów może przyczyniać się do otyłości. Ponieważ jestem na diecie bogatej w tłuszcz, uważam, że stwierdzenie, że tłuszcz jest zły, jest kłamstwem. Oczywiście trzeba też mieć wiedzę jakie tłuszcze wolno nam jeść. Jednak to nie jest dzisiaj najważniejszym tematem:)

Sernik ma posmak kokosowy, mąka kokosowa jest wyczuwalna. Jeśli ktoś nie lubi kokosów, nie będzie mu smakował. Konsystencja i kolor idealnie biały i kremowy.



*Manufaktura Ciastek i nie tylko*

**Na formę o średnicy 20 cm potrzebujesz:**

- 500 g gęstego jogurtu greckiego,
- 125 g ksylitolu,
- 12 jajek,
- 250 g mąki kokosowej

Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie razem w misie robota kuchennego. Formę wyłóż papierem do pieczenia i wlej ciasto. Piecz przez ok. godzinę w 200 stopniach do tzw. suchego patyczka.

**Na mus truskawkowy potrzebujesz:**

- 200 g truskawek,
- odrobina wody,
- ksylitol do smaku,
- 6 łyżeczek żelatyny

Truskawki, wodę i ksylitol zagotuj i gotuj na małym ogniu do zmiękczenia. Następnie żelatynę wsyp do miseczki i nalej odrobinę zimnej wody, wymieszaj łyżeczką aż napęcznieje. Wlej do truskawek. Całość zblenduj i zostaw do całkowitego ostygnięcia.

Na wystygnięty sernik wlej masę truskawkową. Wstaw do lodówki. Masa dosyć długo gęstnieje. Smacznego!