

Malinowy sernik z orzechów nerkowca

Dlaczego robię takie dziwne rzeczy?

Coś słodkiego i coś zdrowego? Hmmm???? Jak to zrobić? I jeszcze, żeby zwolennicy zwykłej niezdrowej białej mąki byli zadowoleni... Jak mam zrobić sernik bez sera skoro sera białego nie wolno mi jeść? I jak mam powiedzieć tym samym zwolennikom białej mąki, że jedzą sernik bez sera... Znowu narażam siebie na krytykę i niezadowolenie tych samych zwolenników białej mąki.

Ale wiecie co? Mam to gdzieś. A wiecie czemu, bo moja alternatywa jest dobra dla mnie i dla mojej Rodziny. Jeśli ktoś nie rozumie moich dziwactw, to przecież to nie jest mój problem, prawda? Jeśli ktoś woli jeść białą mąkę i cukier, to dlaczego ma to być mój problem? Ja wiem co jest zdrowe dla mnie i dla moich najbliższych. Nie mam wpływu na to, że ktoś wybiera dla siebie niezdrową alternatywę. Więc jeśli nie mam na to wpływu, to się tym nie zajmuję. Kiedyś i tak te osoby przyjdą do mnie po radę przecież:)

Więc dziś przepis na uduziwniony sernik bo bez sera, ze spodem nie z ciasteczek, a z orzechów. Sernik wymaga przygotowania orzechów nerkowca noc wcześniej, a ostatnia warstwa śmietanowa wymaga leżakowania mleczka kokosowego w lodówce przez 24 godziny.

Inspiracja



Manufaktura Ciastek i nie tylko

Warstwa 1

Na spód potrzebujesz:

- szklanka nasion słonecznika,
- pół szklanki migdałów,
- 10 daktyli namoczonych we wrzątku.

Wszystkie składniki zblenduj dokładnie i ułóż na spodzie okrągłej 20 cm tortownicy. Wstaw do lodówki. W międzyczasie przygotuj warstwę sernikową.

Warstwa 2:

Na warstwę sernikową potrzebujesz:

- 2 szklanki namoczonych przez noc orzechów nerkowca,
- 1,5 szklanki mrożonych malin,
- ksylitol (miód, syrop klonowy),
- 5 łyżek oleju kokosowego

Wszystkie składniki zmiel w blenderze na gładką masę. Orzechy nie powinny mieć grudek, a powinny stanowić płynną masę. Słodzika dodaj tyle ile uważasz, u mnie było to 5 dużych łyżek miodu, ale można dać więcej. Ułóż na spód i wstaw do lodówki. Przygotuj warstwę 3.

Warstwa 3:

Na mus z owoców leśnych potrzebujesz:

- 200 g mrożonych owoców leśnych,
- ksylitol (miód, syrop klonowy),
- 4 łyżki oleju kokosowego

Wszystkie składniki zmiel dokładnie w blenderze. Dodaj tyle słodzika ile chcesz. Ułóż na warstwie malinowej. Wstaw do lodówki i przygotuj warstwę 4.

Warstwa 4:

Na bitą śmietanę potrzebujesz:

- 2 puszki mleka kokosowego (muszą odstać w lodówce 24 godziny)
- ksylitol (miód, syrop klonowy),
- 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii

Z mleka kokosowego zbierz twardą śmietankę. Wodę możesz wykorzystać do naleśników. Ubij na sztywno. Dodaj ekstraktu i tyle słodzika ile uważasz. Ułóż na warstwie z musu.

Całość wstaw do zamrażarki na 3 godziny. Gdy warstwy dokładnie się zmrożą, wyjmij ciasto około 15 minut przed degustacją. Smacznego.



Wspaniałe Smaki i nie tylko

