Sernik peanut butter

Wiecie, że uwielbiam masło orzechowe? Peanut butter i moją miłość do tej niezdrowej przekąski przywiozłam z Ameryki, gdzie masło orzechowe razem z dżemem wcina się na chlebie tostowym. Uwielbiam smak masła orzechowego i tego w jaki zabawny sposób skleja paszczę, kiedy weźmie się go za dużo. Takie dziecinne wspomnienie. To właśnie jedna z tych bezcennych chwil, które pielęgnuję w pamięci: smak masła orzechowego.

Ten sernik peanut butter jest kompromisem pomiędzy zwykłym polskim sernikiem, a sernikiem w stylu American cheesecake. Jednak jest on bardziej ciężki, choć na serkach philadelphia, które nadają serników ich amerykańskiej puszystości. Ten za to, bogaty w masło orzechowe, jest mega sycący.

Print Recipe

Sernik peanut butter

(No Ratings Yet)

Loading...

By Joanna Latuszek

Prep Time: 20 minut – Cooking Time: 60 minut plus min 2 godz studzenia

Ingredients

- ✔Spód ciasta:
- szklanka mąki migdałowej,
- 3 łyżki kakao,
- 4,5 łyżki zmielonego na puder erytrolu lub Swerve,
- 1/3 łyżeczki soli,
- 4,5 łyżki masła klarowanego, rozpuszczonego
- ✔masa serowa:
- 7 opakowań serka typu philadelphia (użyłam łaciate po 135 g każdy),
- 1,5 szklanki masła orzechowego,
- 1 szklanka zmielonego na puder erytrolu (użyłam Swerve, lubię bardziej, gdyż nie zostawia alkoholowego posmaku w ustach),
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego,
- 3 jajka,
- 1/3 szklanki śmietany 36%
- ✔polewa czekoladowa
- 50 g gorzkiej czekolady/lub bez cukru,
- 1/4 szklanki śmietany 36%,
- erytrol do smaku

Instructions

1

✔Aby przygotować spód:

2
Nastaw piekarnik na 160 stopni, przygotuj głębszą blachę, na którą wlejesz wody i postawisz blaszkę z sernikiem (woda ma przykrywać blachę z sernikiem do połowy jej wysokości - właśnie przygotowałaś kąpiel wodną dla sernika).

3
W misce wymieszaj wszystkie składniki na spód.

4
Blachę na sernik wyłóż papierem do pieczenia. I na papier wyłóż czekoladowy spód ciasta, ciasto nie będzie mieć lepkiej konsystencji, ale będzie trzymać się spodu blachy.

5
✔Aby przygotować masę serową:

6
Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie w robocie kuchennym na gładką masę.

7
Wlej całość masy serowej na wcześniej wyłożony czekoladowy spód.

8
Piecz w kąpieli wodnej przez 60 minut, do zezłocenia wierzchu.

9
Zanim wyjmiesz je z piekarnika, wystudź ciasto przy otwartych drzwiach piekarnika przez około godzinę.

10
✔Aby przygotować polewę czekoladową:

11
Wlej śmietanę do miseczki. Podgrzewaj w mikrofalówce stopniowo co 30 sekund, aż pojawią się bąbelki. Wyjmij i dodaj pokruszoną czekoladę, ewentualnie słodzik. Wymieszaj dokładnie do połączenia składników.

12
Wylej polewę na wystudzony sernik.

13
Ozdób orzeszkami ziemnymi.

Sernik keto na migdałowym spodzie

A dziś wreszcie wróciłam z keto sernikiem. Sernik keto na migdałowym spodzie wprasza się na Twój stół. To nie tak, że nic się nie wydarzyło. Bardzo dużo się działo, kulinarnie także, ale nie miałam weny, chęci i przekonania, że warto to kontynuować, a z drugiej strony nie chciałam rezygnować. Dziś już wiem, że czasem warto pozwolić sobie na przerwę.
Do tego przepisu wykorzystałam uniwersalny mój przepis na spód do ciast i tart z mąki migdałowe. Robi się go błyskawicznie i zawsze się udaje. Spód bardzo fajnie się lepi i właściwie niczym nie różni od tradycyjnego spodu, może jest trochę bardziej kruchy, ale to też zależy od tego ile masła użyjesz. Jeśli używasz szklanej blachy lub ceramicznej, nie musisz dodatkowo jej natłuszczać. Ja zresztą i tak stosuję papier do pieczenia. Jeśli chcesz ten spód wykorzystać trochę później, to przygotuj ciasto wg przepisu, wyłóż nim spód blachy lub formy do tarty, zawiń formę folią spożywczą i przechowuj w lodówce do tygodnia, a w zamrażarce do dwóch miesięcy. Zanim je upieczesz, to po wyjęciu niech wróci do temperatury pokojowej.
Serniki są pycha. Ten sernik keto jest przede wszystkim pycha. W każdej postaci. Sernik keto na migdałowym spodzie jest jeszcze o niebo lepszy, bo jest bez cukru, na erytrolu w postaci pudru. Erytrol nie jest metabolizowany w naszym

organizmie, więc często w licznikach kalorii ma 0 kcal, bo cukry alkoholowe nie wpływają na poziom cukru we krwi u większości ludzi.

Przygotowanie tego sernika nie zajmie Ci dużo czasu. Spód to 10 minutek, masa serowa jest banalnie prosta w przygotowaniu.

Print Recipe

Sernik peanut butter

(No Ratings Yet)

Loading...

By Joanna Latuszek

Prep Time: 20 minut – Cooking Time: 60 minut plus min 2 godz studzenia

Ingredients

- ✔Spód ciasta:
- szklanka mąki migdałowej,
- 3 łyżki kakao,
- 4,5 łyżki zmielonego na puder erytrolu lub Swerve,
- 1/3 łyżeczki soli,
- 4,5 łyżki masła klarowanego, rozpuszczonego
- ✔masa serowa:
- 7 opakowań serka typu philadelphia (użyłam łaciate po 135 g każdy),
- 1,5 szklanki masła orzechowego,
- 1 szklanka zmielonego na puder erytrolu (użyłam Swerve, lubię bardziej, gdyż nie zostawia alkoholowego posmaku w ustach),
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego,
- 3 jajka,
- 1/3 szklanki śmietany 36%
- ✔polewa czekoladowa
- 50 g gorzkiej czekolady/lub bez cukru,
- 1/4 szklanki śmietany 36%,
- erytrol do smaku

Instructions

1

✔Aby przygotować spód:

2
Nastaw piekarnik na 160 stopni, przygotuj głębszą blachę, na którą wlejesz wody i postawisz blaszkę z sernikiem (woda ma przykrywać blachę z sernikiem do połowy jej wysokości - właśnie przygotowałaś kąpiel wodną dla sernika).

3
W misce wymieszaj wszystkie składniki na spód.

4
Blachę na sernik wyłóż papierem do pieczenia. I na papier wyłóż czekoladowy spód ciasta, ciasto nie będzie mieć lepkiej konsystencji, ale będzie trzymać się spodu blachy.

5
✔Aby przygotować masę serową:

6
Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie w robocie kuchennym na gładką masę.

7
Wlej całość masy serowej na wcześniej wyłożony czekoladowy spód.

8
Piecz w kąpieli wodnej przez 60 minut, do zezłocenia wierzchu.

9
Zanim wyjmiesz je z piekarnika, wystudź ciasto przy otwartych drzwiach piekarnika przez około godzinę.

10
✔Aby przygotować polewę czekoladową:

11
Wlej śmietanę do miseczki. Podgrzewaj w mikrofalówce stopniowo co 30 sekund, aż pojawią się bąbelki. Wyjmij i dodaj pokruszoną czekoladę, ewentualnie słodzik. Wymieszaj dokładnie do połączenia składników.

12
Wylej polewę na wystudzony sernik.

13
Ozdób orzeszkami ziemnymi.

Upragniony serniczek na diecie ketogenicznej

Serniczek. Jak ja już chciałam słodkości: dziękuję za ten upragniony serniczek keto (tylko na oleju MCT). Więc moja dieta ketogeniczna, a w zasadzie moja ketoza, została nieco zmodyfikowana. Nie mogę jeść tłuszczów dowolnych (dozwolonych w ketozie), ale tylko olej MCT. Więc za dużego wyboru nie mam. Nie ukrywam, że stoję przed coraz większym wyzwaniem, bo czuję lekkie ograniczenia w wyborze jedzenia. Przecież nie jem mięsa, a dieta ketogeniczna bogata jest również i w białko. Zatem jem chude ryby, owoce morza i tony oleju MCT. Nie nazywam tego problemem, choć czasem tak myślę, bardziej moja zmodyfikowana ketoza jest nowym, kolejnym wyzwaniem. Ale ja już tak chciałam czegoś słodkiego, tak już za mną chodził słodki smak… Zatem wpadłam na pomysł na sernik… Ale jak zrobić sernik tylko na tłuszczach MCT i wyeliminowaniu żółtek???? Dobra, udało się. Myślę też, że następnym razem może być nawet ciut lepiej. Ta wersja wytrąca niewielką ilość soku po upieczeniu. Może po dodaniu dwóch łyżek mąki kokosowej to by się nie działo Nie wiem Może wy spróbujecie i dacie mi znać?

Ten upragniony sernik na diecie ketogenicznej jest już moją kolejną wariacją sernikową, ale ten jest zdecydowanie najlepszy. Jest bardzo sycący. Jedna porcja (333 g) dostarcza aż 36 g białka, 37 g tłuszczów (w 98% MCT) i 11 g

węglowodanów. Nie ukrywam, że oprócz sycących wartości odżywczych, jest naprawdę smaczny. Do kawy na śniadanie, nawet na obiad i kolację. A co!

Fajne w tym serniku jest to, że jego wierzch jest fajnie chrupiący. Szczerze polecam.

Print Recipe

Sernik peanut butter

(No Ratings Yet)

Loading...

By Joanna Latuszek

Prep Time: 20 minut – Cooking Time: 60 minut plus min 2 godz studzenia

Ingredients

- ✔Spód ciasta:
- szklanka mąki migdałowej,
- 3 łyżki kakao,
- 4,5 łyżki zmielonego na puder erytrolu lub Swerve,
- 1/3 łyżeczki soli,
- 4,5 łyżki masła klarowanego, rozpuszczonego
- ✔masa serowa:
- 7 opakowań serka typu philadelphia (użyłam łaciate po 135 g każdy),
- 1,5 szklanki masła orzechowego,
- 1 szklanka zmielonego na puder erytrolu (użyłam Swerve, lubię bardziej, gdyż nie zostawia alkoholowego posmaku w ustach),
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego,
- 3 jajka,
- 1/3 szklanki śmietany 36%
- ✔polewa czekoladowa
- 50 g gorzkiej czekolady/lub bez cukru,
- 1/4 szklanki śmietany 36%,
- erytrol do smaku

Instructions

1

✔Aby przygotować spód:

2
Nastaw piekarnik na 160 stopni, przygotuj głębszą blachę, na którą wlejesz wody i postawisz blaszkę z sernikiem (woda ma przykrywać blachę z sernikiem do połowy jej wysokości - właśnie przygotowałaś kąpiel wodną dla sernika).

3
W misce wymieszaj wszystkie składniki na spód.

4
Blachę na sernik wyłóż papierem do pieczenia. I na papier wyłóż czekoladowy spód ciasta, ciasto nie będzie mieć lepkiej konsystencji, ale będzie trzymać się spodu blachy.

5
✔Aby przygotować masę serową:

6
Wszystkie składniki wymieszaj dokładnie w robocie kuchennym na gładką masę.

7
Wlej całość masy serowej na wcześniej wyłożony czekoladowy spód.

8
Piecz w kąpieli wodnej przez 60 minut, do zezłocenia wierzchu.

9
Zanim wyjmiesz je z piekarnika, wystudź ciasto przy otwartych drzwiach piekarnika przez około godzinę.

10
✔Aby przygotować polewę czekoladową:

11
Wlej śmietanę do miseczki. Podgrzewaj w mikrofalówce stopniowo co 30 sekund, aż pojawią się bąbelki. Wyjmij i dodaj pokruszoną czekoladę, ewentualnie słodzik. Wymieszaj dokładnie do połączenia składników.

12
Wylej polewę na wystudzony sernik.

13
Ozdób orzeszkami ziemnymi.

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 Rossmana; 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 kąpieli 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!

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!

Sernik w wersji mini

zapiekany w słoiczkach

Takie mini serniczki przygotowałam dla tych, których kocham na te Walentynki. Najbardziej żałuję, bo były takie osoby, które bardzo kocham, a nie mogły ich spróbować… Walentynki to bardzo miły dzień, ale dla mnie też czas na rozmyślania chwilowe, co by było gdyby. Zatrzymuję się jednak tylko na chwilę, bo jestem tu i teraz, i tu jest dobrze. Wolę skupić się na tym co jest dla mnie dobre i na tym co jeszcze dobrego na mnie czeka.

Serniki mini przygotowałam według tego przepisu razem z młodszym synem. On mieszał, rozgniatał, było rodzinnie, wesoło i mnóstwo bałaganu.

Mini serniki wyglądają idealnie, kiedy podane są w eleganckich słoiczkach. Ja użyłam słoiczków WECK o rozmiarze 290 ml. Pierwszy raz piekłam też sernik w kąpieli, mimo obaw, wyszło dokładnie tak jak chciałam.

Jedne z moich ulubionych ustawień: f/5, 8s., ekspozycja +0,3, ISO 200. Urocza podstawka w czerwone kropki to torebka, którą dostałam w sklepie kosmetycznym, kiedy robiłam drobne zakupy. Jak widać, wszędzie szukam inspiracji.

Na 8 słoików WECK potrzebujesz:

- **4 opakowania serka Philadelphia,**
- **1 szklanka cukru (ksylitolu),**
- **6 jajek,**
- **240 ml śmietany 18%,**
- **2 łyżeczki ekstraktu waniliowego,**
- **szczypta soli,**

Dodatkowo:

- **2 słoiki ulubionego dżemu (u mnie brzoskwiniowy słodzony sokiem z jabłek),**

- **ok. 100 g masła i 200 g ciasteczek**

Składniki na sernik umieść w misie robota kuchennego i dokładnie wymieszaj. Masę na serniki mini przełóż do słoiczków (3/4 wysokości). Słoiczki umieść w głębokim naczyniu do pieczenia, zalej je gotującą się wodą do połowy wysokości słoiczków. Przykryj folią aluminiową i wstaw do nagrzanego piekarnika (180 stopni).Piecz około 30 minut do stężenia serników. Zostaw do wystygnięcia na noc, najlepiej w lodówce.

Ciasteczka rozgnieć na pył, dodaj rozpuszczonego masła. Powstałą masę wysyp na blachę do pieczenia pokrytą papierem i zapiecz przez około 10 minut w temperaturze 180 stopni.

Na następny dzień do każdego słoiczka nałóż po kopiastej łyżce ulubionego dżemu. To będzie druga warstwa. Trzecią warstwą będą ciasteczka zapieczone w maśle. Smacznego!

Sernik na cieście marchewkowym

Przepis z Kukbuk’a

Kukbuk pisze, że to ciasto dla niezdecydowanych i ciasta dwa w jednym. Pomysł spodobał mi się, podchwyciłam i wiedziałam, że muszę spróbować. Efekt był dobry, lecz nie bardzo dobry. Nie polecam tym, którzy nie lubią ciasta marchewkowego, gdyż ono zdecydowanie tutaj dominuje. Dla mnie ciasto było nie za bardzo słodkie – słodziłam na czuja, bo zepsuła mi się waga kuchenna:) Poza tym, co ważne, ciasto musi zdecydowanie poleżeć przez noc w lodówce, wtedy dopiero smakuje dobrze. Oceniam jego smak na 4, znam też takich którzy ocenili to

ciasto na 5 i takich, którzy na 2 (skala 1-5). Także, jakby nie patrzeć, ciasto kontrowersyjne:)

Zdjęcie na wykonane na szybko po śniadaniu. Potrzebowałam trzech rąk do jego wykonania. Trzecia ręka (pomocnik) odbijał światło, tak by krem i ser był mocno doświetlony. Dwie moje ręce szukały odpowiednich ustawień w aparacie:) Stary talerz z pięknymi zdobieniami, papier do pieczenia ciasta pod talerzem i z tyłu urokliwy talerzyk z kawałkiem już ukrojonego sernika. Dodatkowo jedne z moich ulubionych ustawień: F/5,6, 1/8s.,kompensacja naświetlenia +0,7.

Potrzebujesz na masę serową:

- **0,5 kg sera na sernik,**
- **150 g cukru (użyłam zamiennika cukru erytrolu),**
- **2 budynie śmietankowe (80g razem),**
- **3 jajka,**
- **1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia,**
- **otarta skórka z pomarańczy**

Potrzebujesz na ciasto marchewkowe:

- **190 ml oleju rzepakowego rafinowanego,**
- **150 g cukru (użyłam erytrolu),**
- **2 jajka,**
- **170 g mąki pszennej (użyłam mąki pełnoziarnistej),**
- **1 łyżeczka sody oczyszczonej,**
- **1 łyżeczka cynamonu (użyłam przyprawy piernikowej),**
- **szczypta soli,**
- **1 puszka odsączonych ananasów (zostaw zalewę do kremu),**
- **150 g surowej startej marchewki,**
- **50 g wiórków kokosowych,**
- **50 g posiekanych orzechów włoskich (pominęłam)**

Potrzebujesz na krem:

- **125 g serka Filadelfia (użyłam dwa opakowania serka Almette),**
- **20 g masła,**
- **40 g cukru pudru (zmieliłam w młynku do kawy erytrol),**
- **1 łyżka zalewy z ananasów**

Tortownicę o średnicy 26 cm wyłóż papierem do pieczenia lub sryskaj sprayem. Piekarnik nagrzej do 175 stopni.

Sernik przygotuj tak: jajka ubij na puch z cukrem. Powoli dodawaj resztę składników. Odstaw.

Ciasto marchewkowe przygotuj tak: jajka ubij z cukrem na puch, powoli dodawaj resztę składników. Na koniec wmieszaj delikatnie marchewkę, wiórki kokosowe i orzechy.

Na dno formy wylej ciasto marchewkowe, a na ciasto wykładamy płynną masę serową.

Wstaw do piekarnika na godzinę. Zanim zrobisz krem, ciasto musi po upieczeniu wystygnąć.

Krem przygotuj tak: wszystkie składniki umieść w misie robota kuchennego i dokładnie miksuj, tak by nie zostawić grudek masła. Polewa będzie płynna lecz po kilku godzinach zgęstnieje. Udekoruj kremem ciasto. Smacznego!

SONY

Najprostszy sernik

Sernik najprostszy jest bardzo prosty:) Wymaga trzech składników: sera, jajek i cukru. I to wszystko. Podstawą jest dobry ser, trzykrotnie zmielony na puszystą piankę. Wtedy sernik też będzie kremowy.

Zdjęcie z wykorzystaniem światła padającego z tyłu na potrawę. Światło dzienne zmiękczone białą kartką. Ogniskowa 90 mm, F/5, 1/6 s., skok 0,7.

Potrzebujesz:

- **8 jaj,**
- **szklankę cukru (użyłam erytrolu),**
- **1kg białego sera potrójnie zmielonego,**
- **ulubione ciasteczka na spód rozgniecione na pył i pół kostki masła**

Spód wykonasz mieszając rozpuszczone masło z ciastkami. Ułóż je na spód tortownicy (22 cm) i piecz przez 15 minut w temperaturze 180 stopni. Na spód możesz już wyłożyć masę serową.

Żółtka wymieszaj z serem i z erytrolem. Erytrolu/cukru można użyć więcej, ja zawsze przed pieczeniem sprawdzam czy masa jest wystarczająco słodka. Białka ubij na sztywną pianę i delikatnie wmieszaj do masy. Piecz w okrągłej formie o średnicy 22 cm przez 60 minut w temperaturze 175 stopni. Zostaw do wystygnięcia na minimum 4 godziny.

Karmelowy sernik na zimno (wysokobiałkowy i bezcukrowy)

Ten sernik powstał dlatego, że obecnie szerokim łukiem omijam węglowodany. Niech nikt mi nie mówi, że one dodają energii, bo mi dodają tłuszczu na brzuchu:) Sprawdzone, przetestowane na wszystkie możliwe sposoby:) Choć nie ukrywam, że w dni treningowe, muszę ich trochę zjeść, bo inaczej siły mniej. Ten sernik jest wysokobiałkowy, idealny dla tych, którzy chwilowo omijają węglowodany.

W naszych sklepach pojawiają się wreszcie alternatywne sposoby słodzenia potraw bez powodowania niepotrzebnych skoków glukozy, co ma uzasadnienie dla zdrowia, a jest szczególnie ważne dla cukrzyków i osób będących na redukcji.

Więc sernik, nieskromnie mówiąc, jest pyszny. Słodki, o lekko karmelowym smaku. Na spodzie bezcukrowe biszkopty, u góry bezcukrowa galaretka, pomiędzy warstwa kremowego puszystego sera.

Zdjęcie powstało w piękny słoneczny dzień. Właściwie sernika nie zostało za dużo do obfotografowania, bo dzień wcześniej posmakował już domownikom. Powiem szczerze, że w chwili fotografowania musiałam pilnować, by przypadkiem nie zniknął:) Z tyłu biała kartka papieru, miałam problem z oświetleniem przodu sernika, ale lekko rozjaśniłam ciacho w Photoshopie (ups, wydało się). Mimo tego, że dzień był jasny, to promienie słoneczne nie za bardzo chciały wpadać do pomieszczenia. Sony ILCE-7, ogniskowa 90mm, F/5,6 1/6 s, kompensacja naświetlania +1,3.

Potrzebujesz:

- **1 kg sera w pudełeczku, użyłam sera Pilos (11 g białka i 6 g tłuszczu w 100 g),**
- **10 łyżeczek żelatyny,**
- **10 łyżeczek erytrolu/ksylitolu,**
- **6 porcji karmelowej odżywki białkowej,**
- **2 opakowania galaretki bezcukrowej + 8 łyżeczek erytrolu/ksylitolu,**
- **opakowanie bezcukrowych biszkoptów**

Wykonanie: wyjmij serek z wiaderka i umieść w misie robota kuchennego, dodaj erytrol i odżywkę białkową. Wymieszaj. Do wysokiej miseczki wsyp żelatynę i nalej odrobinę zimnej wody, tak by żelatyna napęczniała i pokryła się cała zimną wodą. Delikatnie wymieszaj. Całość zalej wrzącą wodą, około 200 ml. Dokładnie wymieszaj, by w żelatynie nie było grudek (ja do tego używam blendera). Rozpuszczoną żelatynę wlej do masy serowej. Wszystko wymieszaj. Spód okrągłej formy (22cm) wyłóż ciasteczkami. Na to wyłóż masę serową. Wstaw do lodówki. W tym

czasie w 700 ml gorącej wody rozpuść dwie galaretki. posłodź 8 łyżeczkami eyrtrolu/ksylitolu. Kiedy lekko zacznie tężeć wylej ją na sernik. Całość wstaw do lodówki na minimum 4 godziny. Smacznego.

Sernik Cioci Jeanetty

Najlepszy sernik pod słońcem, ale pod warunkiem, że zrobiony będzie z najlepszej jakości białego sera trzykrotnie zmielonego. Jest miękki, bardzo puszysty, przepyszny. Jeden z najlepszych serników jakie jadłam.

Składniki na okrągłą blaszkę sernika o średnicy około 22 cm:

- **1 kg białego sera bardzo wysokiej jakości, użyłam białego sera ekologicznej produkcji od Nowaka,**
- **5 jaj,**
- **2 łyżki mąki ziemniaczanej,**
- **skórka otarta z połowy cytryny i pomarańczy,**
- **150 g masła,**
- **szklanka cukru (zastąpiłam ksylitolem)**
- **opcjonalnie do smaku: łyżeczka ekstaktu z prawdziwej wanilii i rodzynki**

Przygotowanie sernika

1. Ser zmielić trzykrotnie w maszynce do mięsa.
2. Oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę. Odstawić.
3. Żółtka ubić z masłem i cukrem. Dodać ser, skórki i mąkę. Wymieszać dokładnie.
4. Łyżką wmieszać białka.
5. Wstawić do nagrzanego piekarnika (175 stopni) i piec około 60 minut.
6. Smacznego!

Manufaktura Ciastek