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

(**21** votes, average: **3,95** out of 5)

Loading...

By Manufaktura Ciastek — Serves: 24
Prep Time: 30 minut — Cooking Time: 1 godzina

Ingredients

- Migdałowy spód:
- 1,5 szklanki mąki migdałowej
- 1/4 szklanki erytrolu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 szklanki rozpuszczonego masła
- Sernik:
- 1 kg sera w wiaderku do serników lub 1 kg serków typu philadelphia
- 4 jajka
- 1 szklanka erytrolu w postaci cukru pudru
- sok z 1 limonki
- otarta skórka z limonki
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Instructions

1
Przygotowanie migdałowego spodu:

2
W robocie kuchennym wymieszaj wszystkie składniki aż się połączą i będziesz mogła wyłożyć nim spod blachy. Ja użyłam prostokątnej sporej blachy i spokojnie wystarczyło ciasta.

3
Podpiecz spod przez ok 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 175 stopni.

4
Przygotowanie masy serowej

5
W misie robota kuchennego umieść wszystkie składniki, oprócz jajek. Dokładnie wymieszaj wszystko razem.

6
Dodawaj po 1 jajku ciągle mieszając.

7
Wylej masę serową na podpieczony spód.

8
Piecz sernik w temperaturze 175 przez 60-70 minut.

9
Zostaw w piekarniku do całkowitego wystygnięcia, a potem wstaw do lodówki na przynajmniej 4 godziny. Smacznego!

Notes

Zamiast masła w przepisie na spód, możesz użyć oleju kokosowego lub masła ghee. Nie musisz używać tylko migdałów. Możesz użyć pestek dyni, orzechów pekan i z nich zrobić własną mąkę. Pamiętaj jednak, ze smak spodu będzie trochę inny, tekstura ciasta tez może być inna. Miłego eksperymentowania

---

Najlepsze krewetki pod słońcem. Chrupiące i soczyste.

Czy wiecie, że krewetki zaliczane są do morskich i słodkowodnych skorupiaków z rzędu dziesięcionogów, a opisanych jest około 2500 gatunków, a w Bałtyku żyje ich kilka gatunków. Są jednak one zbyt małe i używane są jako przynęta. Większość hodowli ma miejsce w zbiornikach wodnych w krajach azjatyckich.

Mięso krewetek jest bogate w składniki odżywcze, ponadto jest łatwoprzyswajalne i lekkostrawne. W 100 g krewetek jest 18 g wysokowartościowego białka, które charakteryzuje się korzystnym składem aminokwasów. Krewetki są dobrym źródłem selenu, jodu, magnezu potasu i fluoru.

Ja dziś proponuję najlepsze, idealne wręcz krewetki. Chrupiące, soczyste i otulone doskonałą kompozycją warzyw. Żeby krewetki były chrupiące, podsmaż je na patelni. Ponieważ jestem na ketozie opartej na tłuszczach MCT, podsmażyłam je na beztłuszczowym sprayu do smażenia, a Ty możesz to zrobić na znakomitym oleju kokosowym. Niech wrzący ogień sprawi, że będą rumiane, ale nie przypalone. To cały ich sekret. Wtedy smakują najlepiej i łatwo odchodzą od skorupki – ogonka.

Przyrządzenie krewetek wcale nie jest trudne. W Polsce uważa się je za wykwintny rarytas, a ich przyrządzenie jest niezwykle łatwe. Oczywiście należy pamiętać o kilku wskazówkach, ale naprawdę ciężko zepsuć ich smak.

Do mojego przepisu wykorzystałam świeże pomidory, szpinak, czosnek, a ostrości dodaje czerwona papryczka habanero.

Print Recipe

(**21** votes, average: **3,95** out of 5)

Loading...

By Manufaktura Ciastek — Serves: 24
Prep Time: 30 minut — Cooking Time: 1 godzina

Ingredients

- Migdałowy spód:
- 1,5 szklanki mąki migdałowej
- 1/4 szklanki erytrolu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/4 szklanki rozpuszczonego masła
- Sernik:
- 1 kg sera w wiaderku do serników lub 1 kg serków typu philadelphia
- 4 jajka
- 1 szklanka erytrolu w postaci cukru pudru
- sok z 1 limonki
- otarta skórka z limonki
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Instructions

1
Przygotowanie migdałowego spodu:

2
W robocie kuchennym wymieszaj wszystkie składniki aż się połączą i będziesz mogła wyłożyć nim spod blachy. Ja użyłam prostokątnej sporej blachy i spokojnie wystarczyło ciasta.

3
Podpiecz spod przez ok 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 175 stopni.

4
Przygotowanie masy serowej

5
W misie robota kuchennego umieść wszystkie składniki, oprócz jajek. Dokładnie wymieszaj wszystko razem.

6
Dodawaj po 1 jajku ciągle mieszając.

7
Wylej masę serową na podpieczony spód.

8
Piecz sernik w temperaturze 175 przez 60-70 minut.

9
Zostaw w piekarniku do całkowitego wystygnięcia, a potem wstaw do lodówki na przynajmniej 4 godziny. Smacznego!

Notes

Zamiast masła w przepisie na spód, możesz użyć oleju kokosowego lub masła ghee. Nie musisz używać tylko migdałów. Możesz użyć pestek dyni, orzechów pekan i z nich zrobić własną mąkę. Pamiętaj jednak, ze smak spodu będzie trochę inny, tekstura ciasta tez może być inna. Miłego eksperymentowania

Manufaktura