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.

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 udziwniony 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

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 łyżkek 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, wyjmi ciasto około 15 minut przed degustacją. 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 z białą czekoladą

Bardzo słodki serniczek. Ale bardzo smaczny. A w sumie to nawet nie wiem jak bardzo smaczny, bo mój Tata zjadł cały sernik, który stał sobie spokojnie w lodówce, więc chyba był smaczny:)

Przepis pochodzi z Kwestii Smaku.

Składniki na okrągłą formę o wymiarze 23 cm:

- **5 tabliczek białej czekolady,**
- **1 kg zmielonego trzykrotnie sera,**
- **200 g cukru(u mnie fruktoza),**
- **100 ml mleka,**
- **5 jaj (oddzielnie żółtka i białka),**
- **ciasteczka na spód wymieszać z masłem i rozgnieść**

Przygotowanie:

1. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej. Ostudzić.
2. Białka ubić.
3. Masę serową wymieszać z cukrem.
4. Dodać mleko.
5. Dodawać stopniowo ubite białka i żółtka.
6. Dodać wystudzoną czekoladę.
7. Wlać masę do tortownicy, na którą wcześniej można położyć spód z ciasteczek zmiękczonych masłem i ugniecionych.
8. Piec w piekarniku przez około 60 minut w 170 stopniach.
9. Chłodzić przez minimum 3 godziny w lodówce.
10. Smacznego!