

FIT SERNIK BEZ PIECZENIA - 6 PROPOZYCJE

SERNIK ALA MAXI KING



Ser biały



Czekolada
Czekolada



Migdały



Daktyle



Miód



Żelatyna



Masło orzechowe



Olej kokosowy

SERNIK A'LA FERRERO ROCHER



Ser biały



Herbatniki



Migdały



Daktyle



Miód



Żelatyna



Czekolada



Orzechy
laskowe

SERNIK Z MASŁEM ORZECHEWYM I ORZECHAMI



Ser biały



Skyr



Migdały



Daktyle



Miód



Żelatyna



Masło orzechowe



Orzechy

SERNIK Z POLEWĄ MANGO I OWOCAMI



Ser biały



Skyr



Migdały



Daktyle



Miód



Żelatyna



Owoce jagodowe



Mango

SERNIK Z POLEWĄ MANGO



Ser biały



Skyr



Migdały



Daktyle



Miód



Żelatyna



Borówki



Mango

SERNIK Z POLEWĄ CZEKOLADOWĄ



Ser biały



Skyr



Migdały



Daktyle



Miód



Żelatyna



Roztopiona gorzka czekolada



Wykonanie:

Spód:

- Daktyle gotuj w wodzie, aż zmiękną.
- Zmiel orzechy i płatki owsiane na mąkę.
- Odsączone daktyle zmiksuj z olejem kokosowym na puree.
- Połącz mąkę owsiano-orzechową z puree daktylowym i kakao.
- Wyłóż ciastem spód formy i włóż do lodówki.

Masa serowa:

- Żelatynę zalej wodą i odstaw do napęcznienia.
- Mleko zagotuj ze słodzikiem, dodaj żelatynę i dokładnie wymieszaj.
- Zblenduj twaróg, gorące mleko i aromat waniliowy.
- Wyłóż połowę masy serowej na spód, resztę trzymaj w ciepłym miejscu.

Karmel:

- Gotuj daktyle w wodzie, aż zmiękną.
- Zblenduj daktyle z masłem orzechowym, olejem kokosowym i solą na krem.
- Wyłóż karmel na pierwszą warstwę masy serowej, na to drugą część masy serowej.
- Chrupiąca polewa:
- Rozpuść czekoladę z mlekiem w kąpieli wodnej.
- Dodaj posiekane orzechy, wymieszaj i polej sernik.

Składniki:

Na spód:

- 100 g susz onych daktyli
- 20 g rozpuszczonego oleju kokosowego
- 50 g mieszanych orzechów (np. ziemnych, laskowych)
- 80 g płatków owsianych
- 15 g kakao

Na masę serową:

- 4 łyżeczki żelatyny
- 150 ml mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 250 g chudego twarogu
- 60 g ksylitolu lub erytrytolu
- 3 kropelki naturalnego aromatu waniliowego

Na karmel:

- 150 g daktyli
- 60 g masła orzechowego
- 15 g rozpuszczonego oleju kokosowego
- Szczypta soli
- Na chrupiącą polewę:
- 100 g ciemnej czekolady (70% kakao)
- 50 ml mleka roślinnego
- 50 g posiekanych orzechów laskowych



Składniki:

- Spód:
- 150 g herbatników pełnoziarnistych lub bezglutenowych
- 75 g rozpuszczonego oleju kokosowego
- 2 łyżki mleka roślinnego (np. migdałowego)
- 1 czubata łyżeczka kakao

Masa:

- 250 g serka mascarpone light lub serka na bazie tofu dla wersji wegańskiej
- 300 ml mleka zagęszczonego niesłodzonego (można użyć wersji roślinnej)
- 100 g ciemnej czekolady (70% kakao lub więcej)
- 100 g czekolady mlecznej bez dodatku cukru
- 3 łyżeczki żelatyny (lub agar-agar dla wersji wegańskiej)
- 200 g orzechów laskowych

Dodatkowo:

- 50 g ciemnej czekolady (70% kakao lub więcej)
- 50 g czekolady mlecznej bez dodatku cukru
- 1 łyżka mleka roślinnego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- Orzechy laskowe do dekoracji

Wykonanie:

Spód:

Zmiel herbatniki na miazgę i wymieszaj z kakao, mlekiem roślinnym i olejem kokosowym. Wyłóż masą herbatnikową dno tortownicy, mocno dociskając. Wstaw do lodówki.

Masa:

Orzechy laskowe upiecz w piekarniku, oczyść ze skórki i zmiel drobno.

Żelatynę (lub agar) przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Roztop czekolady w kąpielu wodnym lub mikrofalach i wymieszaj z mlekiem zagęszczonym.

Dodaj serek mascarpone i zmielone orzechy, dokładnie wymieszaj.

Dodaj żelatynę do masy, wymieszaj i wyłóż na spód herbatnikowy. Wstaw do lodówki.

Polewa:

Roztop czekolady z mlekiem roślinnym i olejem kokosowym.

Wyłóż polewę na stężyły sernik i udekoruj orzechami laskowymi.

SERNIK Z MASŁEM ORZECHOWYM I ORZECHAMI



Składniki:

Spód:

- 200 g migdałów
- 100 g daktyli
- 2 łyżki masła orzechowego

Masa serowa:

- 500 g sera białego (twarogu)
- 300 g skyru
- 100 g masła orzechowego
- 100 ml miodu
- 5 łyżek żelatyny
- Garść posiekanych orzechów (według preferencji)

Dekoracja:

- Dodatkowe orzechy
- Cienkie plasterki migdałów
- Możliwe dodatki: polewa czekoladowa, owoce

Instrukcje:

Przygotowanie spodu:

Migdały i daktyle zblenduj na drobne kawałki w blenderze, aż powstanie kleista masa.

Dodaj 2 łyżki masła orzechowego i zblenduj ponownie, aby wszystko dobrze się połączyło.

Przygotuj formę do pieczenia sernika i wyłóż ją papierem do pieczenia.

Rozprowadź masę migdałowo-daktylową na dnie formy, wyrównując powierzchnię. Wstaw do lodówki.

Przygotowanie masy serowej:

Hydratuj żelatynę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

W misce wymieszaj ser biały, skyr, masło orzechowe i miód do uzyskania gładkiej konsystencji.

Dodaj rozpuszczoną żelatynę do masy serowej i dobrze wymieszaj.

Dodaj posiekane orzechy i delikatnie wymieszaj.

Wyłóż masę serową na przygotowany wcześniej spód w formie.

Wyrównaj powierzchnię i odstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, najlepiej na całą noc.

Dekoracja:

Po schłodzeniu dekoruj sernik orzechami i plasterkami migdałów.

Możesz również dodać polewę czekoladową lub świeże owoce.

SERNIK Z POLEWĄ MANGO I OWOCAMI



Składniki:

Spód:

- 200 g migdałów
- 100 g daktyli
- 2 łyżki oleju kokosowego (lub masła)

Masa serowa:

- 500 g chudego sera białego (twarogu)
- 300 g skyru
- 100 ml miodu
- 5 łyżek żelatyny (lub agar-agar dla wersji wegańskiej)
- Garść owoców jagodowych (np. malin, jagód, borówek)

Polewa mango:

- 1 duże dojrzałe mango
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka żelatyny (lub agar-agar dla wersji wegańskiej)

Instrukcje:

Spód:

Zblenduj migdały i daktyle na drobne kawałki w blenderze, aż powstanie kleista masa.

Dodaj olej kokosowy i zblenduj ponownie, aby wszystko dobrze się połączyło.

Wyłóż masę migdałowo-daktylową na dno formy, wyrównując powierzchnię. Wstaw do lodówki.

Masa serowa:

Hydratuj żelatynę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

W misce wymieszaj ser biały, skyr i miód do uzyskania gładkiej konsystencji.

Dodaj rozpuszczoną żelatynę do masy serowej i dobrze wymieszaj.

Delikatnie wmieszaj owoce jagodowe.

Wyłóż masę serową na przygotowany wcześniej spód w formie. Wyrównaj powierzchnię i odstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny.

Polewa mango:

Mango obierz, pokrój na kawałki i zblenduj na gładkie puree.

Dodaj miód i sok z cytryny, mieszaj.

Rozpuść żelatynę i dodaj do puree mango. Wymieszaj.

Rozprowadź polewę mango na stężałej masie serowej.

Wstaw do lodówki na 1-2 godziny.

Dekoracja:

Przed podaniem dekoruj sernik świeżymi owocami jagodowymi.

SERNIK Z POLEWĄ MANGO



Składniki:

Spód:

- 200 g migdałów
- 100 g daktyli
- 2 łyżki oleju kokosowego (lub masła)

Masa serowa:

- 500 g chudego sera białego (twarogu)
- 300 g skyr
- 100 ml miodu
- 5 łyżek żelatyny (lub agar-agar dla wersji wegańskiej)
- Garść owoców jagodowych (np. malin, jagód, borówek)

Polewa mango:

- 1 duże dojrzałe mango
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka żelatyny (lub agar-agar dla wersji wegańskiej)

Instrukcje:

Spód:

Zblenduj migdały i daktyle na drobne kawałki w blenderze, aż powstanie kleista masa.

Dodaj olej kokosowy i zblenduj ponownie, aby wszystko dobrze się połączyło.

Wyłóż masę migdałowo-daktylową na dno formy, wyrównując powierzchnię. Wstaw do lodówki.

Masa serowa:

Hydratuj żelatynę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

W misce wymieszaj ser biały, skyr i miód do uzyskania gładkiej konsystencji.

Dodaj rozpuszczoną żelatynę do masy serowej i dobrze wymieszaj.

Delikatnie wmieszaj owoce jagodowe.

Wyłóż masę serową na przygotowany wcześniej spód w formie. Wyrównaj powierzchnię i odstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny.

Polewa mango:

Mango obierz, pokrój na kawałki i zblenduj na gładkie puree.

Dodaj miód i sok z cytryny, mieszaj.

Rozpuść żelatynę i dodaj do puree mango. Wymieszaj.

Rozprowadź polewę mango na stężałej masie serowej.

Wstaw do lodówki na 1-2 godziny.

Dekoracja:

Przed podaniem dekoruj sernik świeżymi owocami jagodowymi.

SERNIK Z POLEWĄ CZEKOLADOWĄ



Składniki:

Spód:

- 200 g migdałów
- 100 g daktyli, bez pestek
- 2 łyżki oleju kokosowego

Masa serowa:

- 500 g chudego sera białego (twarogu)
- 300 g skyru
- 100 ml miodu
- 4 łyżki żelatyny (lub agar-agar dla wersji wegańskiej)
- Polewa czekoladowa:
- 150 g gorzkiej czekolady (70% kakao lub więcej)
- 1 łyżka oleju kokosowego

Instrukcje:

Przygotowanie spodu:

Zblenduj migdały i daktyle w blenderze do uzyskania jednolitej, kleistej masy.

Dodaj olej kokosowy i ponownie zmiksuj.

Wyłóż masę migdałowo-daktylową na dno formy do pieczenia, równomiernie rozprowadzając.

Umieść w lodówce.

Przygotowanie masy serowej:

Hydratuj żelatynę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

W dużej misce wymieszaj ser biały, skyr i miód do uzyskania gładkiej konsystencji.

Dodaj rozpuszczoną żelatynę do masy serowej i dokładnie wymieszaj.

Wyłóż masę serową na schłodzony spód w formie. Wyrównaj powierzchnię i umieść w lodówce na co najmniej 4 godziny, aby stężała.

Przygotowanie polewy czekoladowej:

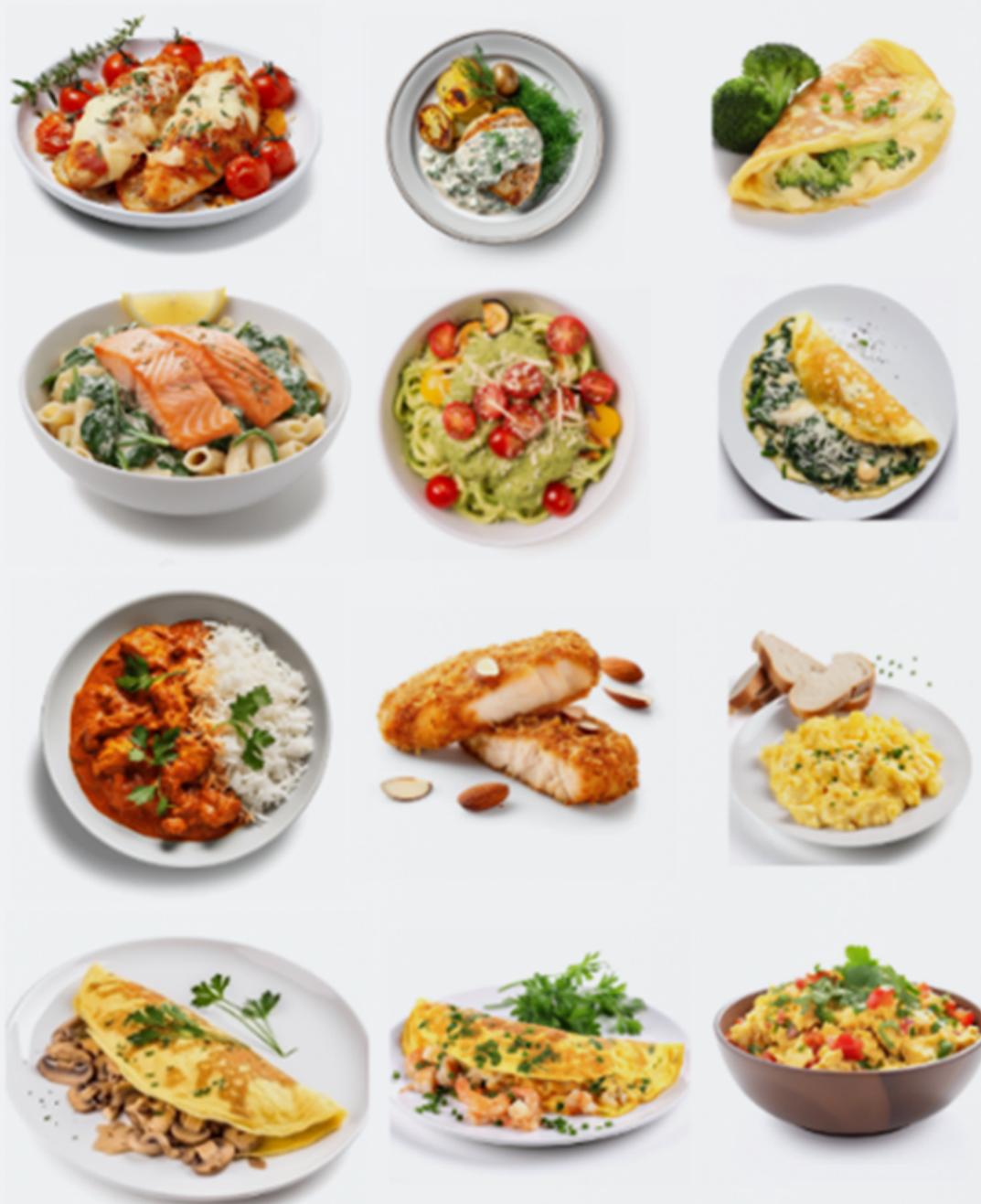
Roztop czekoladę z olejem kokosowym w kąpieli wodnej lub mikrofalówce, mieszając do uzyskania gładkiej konsystencji.

Ostudź nieco polewę, a następnie równomiernie rozprowadź ją na wierzchu stężałego sernika.

Wstaw sernik z powrotem do lodówki na co najmniej 30 minut, aby polewa stężała.

BEZPŁATNY EBOOK

100 SMACZNYCH PRZEPISÓW



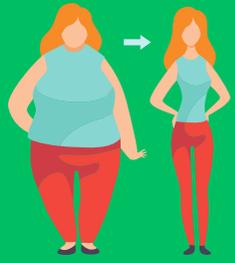
Zgarnij Swój Darmowy eBook:

"100 Smacznych Przepisów na Każdą Okazję!"

wejdź na stronę poniżej i ściągnij ebook

www.motywator.tv/ebook

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ



PRZYTYĆ

Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



- ✓ LISTA ZAKUPÓW
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- ✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- ✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ