

SERNIKI Z CAŁEGO ŚWIATA

Sernik krakowski

 Polska



Sernik nowojorski

 USA



Sernik japoński

 Japonia



Sernik baskijski

 Hiszpania



Käsekuchen

 Niemcy



Topfentorte

 Austria



SERNIK KRAKOWSKI



Polska



Śmietana



Jajka



Twaróg



Masło



Wanilia



Mąka



Cukier

ziemniaczana

SERNIK NOWOJORSKI



USA



Śmietana



Serek



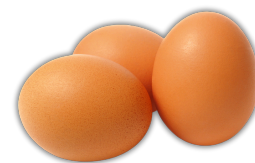
Ciastka

śmietankowy

graham



Wanilia



Jajka

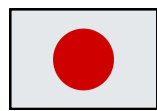


Cukier



Masło

SERNIK JAPONSKI



Japonia



Cukier



Skrobia
kukurydziana



Mąka



Serek
śmietankowy



Mleko



Masło



Jajka



SERNIK BASKIJSKI



Hiszpania



Jajka



Cukier



Śmietana



Serek
śmietankowy



Mąka



KÄSEKUCHEN



Niemcy



Cukier



Jajka



Twaróg



Masło



Wanilia

TOPFENTORTE



Austria



Jajka



Bit śmietana



Żelatyna



Cukier waniliowy



Mąka



Twaróg



Masło



SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

SERNIK KRAKOWSKI



Składniki:

Ciasto kruche:

- 300 g mąki pszennej
- 200 g masła (zimnego)
- 100 g cukru pudru
- 2 żółtka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Masa serowa:

- 1 kg twarogu półtłustego lub tłustego (dwukrotnie zmielonego)
- 200 g cukru
- 4 jajka (białka oddzielone od żółtek)
- 100 g masła (rozpuszczonego)
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 opakowanie cukru waniliowego (16 g)
- Skórka starta z 1 cytryny
- 100 g rodzynek (opcjonalnie)

Kratka na wierzchu:

- 1 żółtko do posmarowania

Przygotowanie:

• Przygotowanie ciasta kruchego:

- W dużej misce połącz mąkę, cukier puder i proszek do pieczenia.
- Dodaj zimne masło pokrojone w kostkę i rozcieraj palcami, aż powstanie kruszonka.
- Dodaj żółtka i ekstrakt waniliowy, zagnieć ciasto, aż będzie jednolite.
- Uformuj kulę, zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na około 30 minut.

• Przygotowanie masy serowej:

- W dużej misce utrzyj żółtka z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę.
- Dodaj zmielony twaróg, rozpuszczone masło, mąkę ziemniaczaną i skórkę z cytryny, dokładnie wymieszaj.
- Białka ubij na sztywną pianę i delikatnie wmieszaj do masy serowej.
- Jeśli używasz rodzynek, teraz jest czas, aby je dodać do masy serowej.

• Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
- Wyjmij ciasto z lodówki, podziel na dwie części (2/3 i 1/3).
- Większą część ciasta rozwałkuj i wyłóż nim spód oraz boki tortownicy (ok. 26 cm średnicy).
- Na ciasto wylej masę serową i wyrównaj.
- Pozostałą część ciasta rozwałkuj i pokrój na paski, ułóż je na masie serowej w formie kratki.
- Paski ciasta posmaruj roztrzepanym żółtkiem.

• Pieczenie sernika:

- Wstaw sernik do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 60-70 minut, aż wierzch będzie złocisty.

• Studzenie:

- Po upieczeniu sernik pozostaw w piekarniku przy uchylonych drzwiczkach na około 15 minut.
- Następnie wyjmij sernik z piekarnika i pozostaw do całkowitego wystudzenia.

- Sernik krakowski najlepiej smakuje po schłodzeniu w lodówce przez kilka godzin, a jeszcze lepiej przez całą noc. Smacznego!

SERNIK NOWOJORSKI



Składniki:

Spód:

- 200 g herbatników (najlepiej typu digestive)
- 100 g masła (roztopionego)

Masa serowa:

- 900 g kremowego serka (np. Philadelphia)
- 200 g cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 3 jajka
- 200 ml śmietany kremówki (30-36%)
- 2 łyżki mąki pszennej
- Skórka starta z 1 cytryny (opcjonalnie)

Polewa śmietankowa:

- 200 ml śmietany kremówki (30-36%)
- 2 łyżki cukru pudru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

• Przygotowanie spodu:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (górną dolną).
- Herbatniki pokrusz na drobno w malakserze lub rozgnieć wałkiem w woreczku.
- Wymieszaj pokruszone herbatniki z roztopionym masłem, aż powstanie jednolita masa.
- Wyłóż spód tortownicy (ok. 23 cm średnicy) papierem do pieczenia, a następnie wylej na nią masę herbatnikową, dociskając ją równomiernie do dna.
- Wstaw do piekarnika i piecz przez 10 minut, po czym odstaw do ostygnięcia.

• Przygotowanie masy serowej:

- W dużej misce ubij kremowy serek z cukrem na gładką masę.
- Dodaj ekstrakt waniliowy, śmietanę kremówkę, skórkę z cytryny (opcjonalnie) i mąkę, miksuj na niskich obrotach do połączenia składników.
- Dodawaj po jednym jajku, dokładnie miksując po każdym dodaniu, ale nie miksuj zbyt długo, aby nie napowietrzyć masy.

• Pieczenie sernika:

- Obniż temperaturę piekarnika do 160°C.
- Wylej masę serową na przestudzony spód herbatnikowy.
- Piecz sernik przez około 60-70 minut. Powinien być ścięty na brzegach, ale w środku jeszcze lekko drżący.
- Po upieczeniu, wyłącz piekarnik i uchyl drzwiczki, pozostawiając sernik w piekarniku na 15 minut.
- Następnie wyjmij sernik z piekarnika i pozostaw do całkowitego wystudzenia.

• Przygotowanie polewy śmietankowej:

- W misce wymieszaj śmietanę kremówkę, cukier puder i ekstrakt waniliowy, aż powstanie gładka masa.
- Rozsmaruj polewę równomiernie na wystudzonym serniku.

• Chłodzenie:

- Sernik wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby dobrze się schłodził i stężał.

SERNIK JAPOŃSKI



Składniki:

Masa serowa:

- 250 g serka kremowego (np. Philadelphia)
- 50 g masła (niesolonego)
- 100 ml mleka
- 6 jajek (białka i żółtka oddzielnie)
- 140 g cukru
- 60 g mąki pszennej
- 20 g mąki kukurydzianej
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1/4 łyżeczki soli

Dodatki:

- Cukier puder do posypania

Przygotowanie:

• Przygotowanie masy serowej:

- Rozgrzej piekarnik do 160°C. Przygotuj formę tortownicy (20 cm średnicy), wykładając dno i boki papierem do pieczenia.
- W kąpieli wodnej (miska ustawiona na garnku z gotującą się wodą) rozpuść ser kremowy, masło i mleko, mieszając do uzyskania gładkiej konsystencji. Odstaw na chwilę do ostygnięcia.
- Do ostudzonej masy dodaj żółtka, sok z cytryny, przesianą mąkę pszenną i mąkę kukurydzianą, a następnie dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.

• Przygotowanie białek:

- W dużej misce ubij białka z solą na sztywną pianę.
- Stopniowo dodawaj cukier, kontynuując ubijanie, aż masa będzie sztywna i lśniąca.

• Łączenie składników:

- Delikatnie, w trzech partiach, wmieszaj ubite białka do masy serowej, starając się nie zniszczyć jej puszystości.

• Pieczenie:

- Przygotowaną masę przelej do formy tortownicy.
- Formę tortownicy umieść w większej formie lub głębokiej blaszce, do której wlejesz gorącą wodę, aby stworzyć kąpiel wodną.
- Piecz sernik w kąpieli wodnej w temperaturze 160°C przez 70-80 minut. Po tym czasie wyłącz piekarnik i pozostaw sernik w zamkniętym piekarniku na 10 minut.
- Następnie uchyl drzwiczki piekarnika i pozostaw sernik na kolejne 10 minut.

• Chłodzenie:

- Wyjmij sernik z piekarnika i pozostaw do całkowitego ostygnięcia, a następnie schłódź w lodówce przez kilka godzin, najlepiej przez całą noc.

• Podanie:

- Przed podaniem oprósz sernik cukrem pudrem.

SERNIK BASKIJSKI



Składniki:

- 600 g serka kremowego (np. Philadelphia), w temperaturze pokojowej
- 200 g cukru
- 4 jajka (w temperaturze pokojowej)
- 250 ml śmietany kremówki (36%), w temperaturze pokojowej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka mąki pszennej

Przygotowanie:

• Przygotowanie formy:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C (górną-dół).
- Przygotuj okrągłą formę tortowniczą o średnicy 20-22 cm. Wyłóż ją podwójną warstwą papieru do pieczenia, tak aby papier wystawał ponad brzegi formy (sernik baskijski jest pieczony w wysokiej temperaturze, więc papier ochroni sernik przed przypaleniem i pomoże w wyjęciu go z formy).

• Przygotowanie masy serowej:

- W dużej misce ubij serek kremowy z cukrem, aż masa będzie gładka i jednolita.
- Dodaj jajka, jedno po drugim, dokładnie miksując po każdym dodaniu.
- Wlej śmietanę kremówkę i ekstrakt waniliowy, miksując na niskich obrotach do połączenia składników.
- Na koniec dodaj przesianą mąkę pszenną i delikatnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita i bez grudek.

• Pieczenie:

- Wylej masę serową do przygotowanej formy tortowniczej.
- Wstaw formę do nagrzanego piekarnika i piecz przez 50-60 minut. Sernik powinien być złocisto-brązowy na wierzchu i lekko drżący w środku. W trakcie pieczenia sernik mocno urośnie, a potem opadnie – to normalne.

• Chłodzenie:

- Po upieczeniu wyjmij sernik z piekarnika i pozostaw do całkowitego ostygnięcia w formie.
- Po ostygnięciu wstaw sernik do lodówki na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby dobrze się schłodził i stężał.

• Podanie:

- Przed podaniem wyjmij sernik z formy, usuwając papier do pieczenia.
- Pokrój sernik na kawałki i podawaj.

KÄSEKUCHEN



Składniki:

Spód:

- 200 g mąki pszennej
- 100 g cukru
- 100 g masła (zimnego, pokrojonego w kostkę)
- 1 żółtko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Masa serowa:

- 750 g twarogu półtłustego (najlepiej niemieckiego quarku lub dobrze odsączonego serka wiejskiego)
- 200 g cukru
- 1 opakowanie budyniu waniliowego w proszku (około 40 g)
- 4 jajka
- 200 ml śmietany kremówki (30-36%)
- 100 ml mleka
- Skórka starta z 1 cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Przygotowanie:

• Przygotowanie spodu:

- W dużej misce wymieszaj mąkę, cukier, proszek do pieczenia i sól.
- Dodaj masło, żółtko i ekstrakt waniliowy, a następnie zagnieć ciasto, aż będzie jednolite.
- Uformuj kulę z ciasta, zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na około 30 minut.
- Po schłodzeniu, rozwałkuj ciasto i wyłóż nim dno oraz boki tortownicy (o średnicy około 26 cm). Dno tortownicy wyłóż papierem do pieczenia przed wyłożeniem ciasta.

• Przygotowanie masy serowej:

- W dużej misce utrzyj twaróg (quark) z cukrem i ekstraktem waniliowym na gładką masę.
- Dodaj budyń waniliowy w proszku, skórkę z cytryny i śmietanę kremówkę, dokładnie wymieszaj.
- Stopniowo dodawaj jajka, jedno po drugim, miksując na niskich obrotach do połączenia składników.
- Na koniec dodaj mleko i delikatnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita.

• Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
- Wylej masę serową na przygotowany spód.
- Piecz sernik przez około 60-70 minut. Jeśli wierzch zacznie się zbyt szybko rumienić, przykryj sernik folią aluminiową.

• Chłodzenie:

- Po upieczeniu wyłącz piekarnik i uchyl drzwiczki, pozostawiając sernik w piekarniku na 10-15 minut.
- Następnie wyjmij sernik z piekarnika i pozostaw do całkowitego ostygnięcia.
- Po ostygnięciu wstaw sernik do lodówki na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby dobrze się schłodził i stężał.

• Podanie:

- Przed podaniem wyjmij sernik z formy.
- Pokrój sernik na kawałki i podawaj.

TOPFENTORTE



Składniki:

Spód:

- 200 g mąki pszennej
- 100 g cukru
- 100 g masła (zimnego, pokrojonego w kostkę)
- 1 żółtko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- Szczypta soli

Masa serowa:

- 750 g twarogu (najlepiej austriackiego Topfen lub dobrze odsączonego serka wiejskiego)
- 200 g cukru
- 1 opakowanie budyniu waniliowego w proszku (około 40 g)
- 4 jajka
- 200 ml śmietany kremówki (30-36%)
- 100 ml mleka
- Skórka starta z 1 cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Dodatki:

- Cukier puder do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:

• Przygotowanie spodu:

- W dużej misce wymieszaj mąkę, cukier, proszek do pieczenia i sól.
- Dodaj masło, żółtko i ekstrakt waniliowy, a następnie zagnieć ciasto, aż będzie jednolite.
- Uformuj kulę z ciasta, zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na około 30 minut.
- Po schłodzeniu, rozwałkuj ciasto i wyłóż nim dno oraz boki tortownicy (o średnicy około 26 cm). Dno tortownicy wyłóż papierem do pieczenia przed wyłożeniem ciasta.

• Przygotowanie masy serowej:

- W dużej misce utrzyj twaróg (Topfen) z cukrem i ekstraktem waniliowym na gładką masę.
- Dodaj budyń waniliowy w proszku, skórkę z cytryny i śmietanę kremówkę, dokładnie wymieszaj.
- Stopniowo dodawaj jajka, jedno po drugim, miksując na niskich obrotach do połączenia składników.
- Na koniec dodaj mleko i delikatnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita.

• Pieczenie:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra-dół).
- Wylej masę serową na przygotowany spód.
- Piecz sernik przez około 60-70 minut. Jeśli wierzch zacznie się zbyt szybko rumienić, przykryj sernik folią aluminiową.

• Chłodzenie:

- Po upieczeniu wyłącz piekarnik i uchyl drzwiczki, pozostawiając sernik w piekarniku na 10-15 minut.
- Następnie wyjmij sernik z piekarnika i pozostaw do całkowitego ostygnięcia.
- Po ostygnięciu wstaw sernik do lodówki na co najmniej 4 godziny, a najlepiej na całą noc, aby dobrze się schłodził i stężał.

• Podanie:

- Przed podaniem wyjmij sernik z formy.
- Pokrój sernik na kawałki, posyp cukrem pudrem (opcjonalnie) i podawaj.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



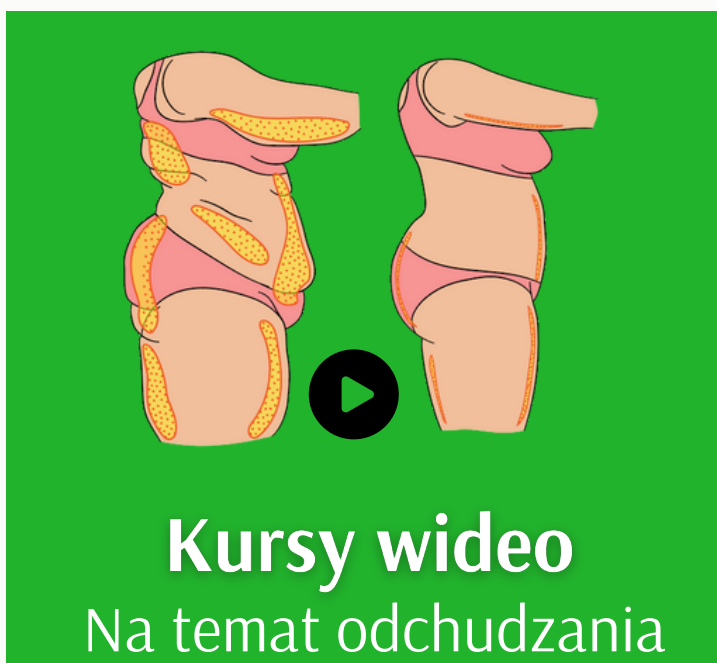
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

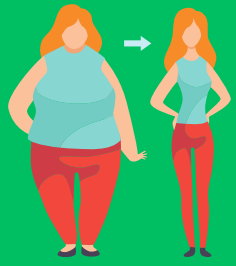


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

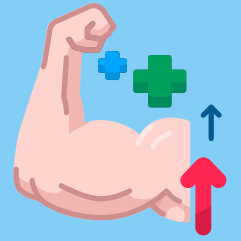


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



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
- Salatki
- Kanapki
- Dania z ryżem
- Dania z makaronem
- Owsianki
- Dania z kaszą
- Omlety
- Smoothie
- Zupy
- Poke Powle
- Naleśniki
- Desery
- Dania z kurczakiem
- Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

