

SERNICZEK Z NERKOWCÓW

1 porcja = 331 kcal, b = 3 g, t = 26 g, w = 24 g, bł. = 3 g

Do wykonania serniczek będzie Ci potrzebna:

(12 porcji)

SPÓD

- 200 g daktyli bez pestek
- 120 g orzechów włoskich

MASA

- 180 g orzechów nerkowca
- sok z 1 cytryny
- 80 g płynnego oleju kokosowego
- 150 ml mleka kokosowego
- 120 ml syropu klonowego

Przygotowanie jest bajecznie proste:

SPÓD

- daktyle zmiksuj i dodaj do nich zmielone orzechy, dobrze wymieszaj i powstałym ciastem wylep spód tortownicy (forma na 12 muffinek, wyłożona pergaminem)
- wstaw do lodówki

MASA

- orzechy nerkowca zalej wrzątkiem, odstaw na godzinę, po tym czasie odsącz i osusz, i zmiel na gładką masę
- przygotuj masę, czyli wymieszaj ze sobą orzechy nerkowca, sok z cytryny, olej, mleko i syrop klonowy
- powstałą masę serowo-orzechową podziel na 12 części i włóż ją do dołków formy
- deser wstaw na 10 godzin do lodówki

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>