



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Jaglany sernik na zimno z jagodami



## Jaglany sernik na zimno z jagodami

★★★★★ (13)

🕒 40 minut +

🍴 6 osób

👨🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

514 kcal / 1 porcję (146 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                |          |             |            |           |         |
|----------------|----------|-------------|------------|-----------|---------|
| 🔥 Kaloryczność | 🥩 Białko | 🍷 Węglowod. | 🍳 Tłuszcze | 🌾 Błonnik | GDA     |
| 352.64 kcal    | 9.16 g   | 49.65 g     | 15.14 g    | 5.67 g    | 17.63 % |
| 17.63%         | 18.32%   | 18.39%      | 21.63%     | 22.68%    |         |

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Migdały - 150g (150 sztuk)
- Daktyle, suszone - 100g
- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Kasza jaglana sucha - 200g
- Miód pszczele - 102g (8 ½ łyżeczki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)
- Orzechy nerkowca - 70g
- Jagody - 130g (szklanka)



## Sposób przyrządzenia

SPÓD:

**KROK 1:** Daktyle namocz we wrzątku przez kilka minut, a migdały zmiel na wióry za pomocą młynka lub melaksera wraz z płatkami owsianymi.

**KROK 2:** Namoczone daktyle zmiksuj na gładką pastę i połącz z mąką migdałowo-owsianą (ewentualnie dodaj odrobinę wody, aby masa się skleiła). Na wyłożoną blaszkę folią spożywczą wyłóż masę na spód i ugnieć palcami. Odstaw do lodówki do schłodzenia.

MASA:

**KROK 1:** Kaszę jaglaną przepłucz, następnie zalej niecałymi 4 szklankami wody i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut, aż kasza wchłonie całą wodę i mocno się rozklei.

**KROK 2:** Około 2 łyżki kaszy jaglanej dodaj do namoczonych nerkowców i mocno je zblenduj na gładką masę, następnie dodaj do pozostałej kaszy i zblenduj wszystko na gładką masę dodając miód (stopniowo) oraz sok z cytryny.

**KROK 3:** 2/3 masy wylej na schłodzony wcześniej spód i odstaw do ostygnięcia w chłodne miejsce. Resztę jaglanej masy zmiksuj z opłukanymi jagodami (lub wyjętymi z syropu) i rozlej ponownie na lekko zastygniętą białą masę.

\* Sernik odłóż od ostygnięcia najlepiej na całą noc do lodówki.

Smacznego!

