






Nernik z pulpy z orzechów nerkowca bio

 EKO przewodnik

Polecane na: [ciasta](#), [desery](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 12 porcji

Składniki:

Spód: -

słonecznik - pestki - 100 g

dynia - pestki - 60 g

rodzynki - 125 g

morele suszone - 125 g

Masa: -

pulpa z nerkowców bio z domowej produkcji napoju z 1 kg nerkowców

-

sok z cytryn - 2 szt.

aromat waniliowy - 1 łyżeczka

żelatyna listki - 5 szt.

cukier lub miód (opcjonalnie) -

Polewa: -

pulpa (mus) z mango - 500 g

żelatyna listki - 5 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona słonecznika i dyni upraż delikatnie na patelni. Następnie zmiksuj je z morelami i rodzynekami. Masa nie musi być gładka wystarczy, że składniki się połączą. Formę wyłóż papierem do pieczenia (wystarczy wyłożyć spód) i wyłóż masę, utwórz spód do ciasta.

KROK 2: Wyciśnij sok z cytryn. 5 listków żelatyny zalej na 5 minut wodą, następnie odsącz je i rozpuść w niewielkiej ilości ciepłej wody. Dodaj do żelatyny trochę masy i wymieszaj. Następnie wymieszaj wszystkie składniki masy wraz z żelatyną. Możesz ją dosłodzić jeśli masa jest dla Ciebie zbyt wytrawna. Wyłóż masę na spód bakaliowy i wyrównaj. Włóż do lodówki do schłodzenia na co najmniej godzinę.

KROK 3: Namocz żelatynę przez 5 minut. Odcisnij i rozpuść w niewielkiej ilości gorącej wody. Dodaj do żelatyny mus mango wymieszaj, a następnie wymieszaj z pozostałą ilością musu mango. Wyjmij ciasto z formy. Wylej połowę masy na wierzch ciasta i wyrównaj. Poczekaj chwilę, aby żelatyna zaczęła wiązać mus (stanie się bardziej gęsta) i wtedy oblej boki od góry, tak by spowodować przyklejenie się żelki mango do boków. Ozdób wg własnego uznania. Włóż do lodówki do ponownego ściągnięcia się polewy.