



Wegański sernik z musem truskawkowym


 Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

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

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 5 porcji

Składniki:

kasza jaglana - 100 g
orzechy nerkowca - 2 szklanka
olej kokosowy - 20 g
agar-agar - 20 g

woda - 2 szklanka
erytrol/ksylitol - 1/3 szklanka
truskawki świeże - 200 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Składniki:

sernik:

- 100g suchej kaszy jaglanej
- 20g oleju kokosowego
- 2 szklanki orzechów nerkowca
- 20g agaru
- 2 szklanki wody
- 1/3 szklanki erytroli/ksylitolu (można dać więcej lub mniej)

mus:

- 200g świeżych truskawek
- pół szklanki wody
- 2,5 łyżeczki agaru
- kilka łyżek erytroli/ksylitolu

dotatkowo:

- odrobina świeżo potartego kokosa (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- nerkowce zalewamy wodą i odstawiamy na całą

noc

-kaszę prażymy w suchym garnuszku, zalewamy wrzątkiem i gotujemy do miękkości

-pod koniec gotowania dodajemy olej kokosowy, słodziło i mieszamy. Następnie odstawiamy aż kasza ostygnie

-w 2 szklankach wody rozpuszczamy agar, wlewamy do garnuszka i doprowadzamy do wrzenia cały czas mieszając i gotujemy około minutę

-garnuszek zdejmujemy z ognia i studzimy

-nerkowce wyjmujemy z wody, łączymy z kaszą i lekko ciepłym agarem. Wszystko blendujemy na gęsty krem

-blaszkę wykładamy papierem do pieczenia, przekładamy masę i wkładamy do lodówki na całą noc

mus truskawkowy:

-truskawki blendujemy, dodajemy wodę, słodziło, agar i mieszamy

-całość przekładamy do garnuszka i doprowadzamy do wrzenia- gotujemy jeszcze minutę

-odstawiamy aż ostygnie i zacznie gęstnieć

następnie:

-na sernik nakładamy mus truskawkowy i ewentualnie świeżo potarty kokos

Smacznego i na zdrowie!