



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Sernik jaglany bezglutenowy z owocami leśnymi

Spód sernika

- 100 g mielonych migdałów
- 100 g mąki kokosowej (lub innej orzechowej)
- 100 g suszonych daktyli
- 2 łyżki zimnej wody

Masa na sernik bez sera

- 100 g kaszy jaglanej
- 500 ml mleka roślinnego lub wody
- szczypta imbiru mielonego
- 1 puszka mleka kokosowego (bardzo dobrze schłodzonego)
- 4-5 łyżek syropu z agawy
- 1 łyżka soku z cytryny

Dodatkowo

- 300 g mrożonych owoców leśnych
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki letniej wody
- 2 łyżki syropu z agawy



PRZEPIS NA FORMĘ DO TARTY 24-28 CM



Bezglutenowy



Wegański

ZAWIERA:



Orzechy

Spód

1. Daktyle zalej wrzątkiej i odczej około 5 minut. **2.** Odcedzone zmiel blenderem i połącz z orzechami, mąką kokosową i wodą. **3.** Zwilżonymi dłońmi ugnieć i wylep dno oraz boki tortownicy (do zwilżonych rąk masa nie będzie się tak bardzo lepić i łatwiej będzie z nią pracować). **4.** Tortownicę włóż na 30 minut do lodówki.

Masa serowa

1. Kaszę jaglaną dokładnie przejrzyj w poszukiwaniu obcych ziaren. **2.** Upraż ją na małej i suchej patelni (najlepiej nieprzywieralnej), od czasu do czasu mieszając. Kiedy poczujesz lekko orzechowy zapach – będzie gotowa. **3.** Przesyp ją na drobne sitko, sparz wrzątkiem i przepłucz pod bieżącą wodą. **4.** Wrzuć kaszę do gotującego się mleka lub wody, dodaj imbir, zamieszaj i gotuj ok. 15 minut na małym ogniu pod przykryciem, aż kasza



wchłonie całą wodę i powiększy objętość. Nie mieszaj jej w trakcie gotowania. **5.** Zdejmij z ognia i odstaw na 5 minut. **6.** Kasza powinna całkowicie wchłonąć płyn. **7.** Następnie ugotowaną kaszę połącz z twardą częścią mleka kokosowego oraz syropem z agawy. **8.** Zblenduj na gładką masę (ja użyłam blendera ręcznego) i wymieszaj z sokiem z cytryny. Na tym etapie uzyskaną masę możesz spróbować i ewentualnie dosłodzić według uznania. Odstaw do ostygnięcia. **9.** Ostudzoną masę wyłóż na przygotowany wcześniej spód. **10.** Całość piecz przez 30 minut w 180 °C, następnie zmniejsz do 150 °C i piecz dodatkowe 10 minut. Na wierzchu utworzy się delikatna skorupka. **11.** Po wyjęciu zostaw najpierw do wystygnięcia i następnie włóż do lodówki, najlepiej na całą noc.

Wierzch owocowy

1. Następnego dnia mrożone owoce leśne przełóż do rondelka, przykryj i doprowadź do wrzenia. **2.** Mąkę ziemniaczaną wymieszaj z 2 łyżkami letniej wody i wlej do gotujących się owoców, cały czas mieszając. Gotuj kilka minut, aż sos zgęstnieje. **3.** Dodaj syrop z agawy i wymieszaj. **4.** Po wystudzeniu przełóż na wierzch sernika. Przechowuj w lodówce.

