

Sernik jaglany. Wegański. Bez cukru!!!



Autor: **kupodniebieniu**
Przepisów: 17 Ocena: 534



> 6 os. > 60 min średnie przystępne

Składniki:

- SPÓD: migdały 1/2 szkl.
- orzechy laskowe 1 szkl.
- kakao 2 łyżki
- suszone daktyle 1 szkl.
- MASA JAGLANA: surowa kasza jaglana 200g
- syrop daktylowy 14 łyżek
- ziarenka z laski wanilii
- sok z cytryny
- orzechy nerkowca 1 szkl.
- POLEWA: masło orzechowe 4 łyżki
- suszone daktyle 1/2 szkl.
- kakao 2 łyżeczki
- woda 3-4 łyżki
- DO POSYPANIA: 2 - 3 łyżki podprażonych na patelni płatków migdałowych

Sposób przygotowania:

1 WYKONANIE SPODU:

Migdały i orzechy laskowe zalać szklanką wody i zostawić na kilka godzin, najlepiej na całą noc. Suszone daktyle zalać gorącą wodą i odstawić na 20 min żeby trochę zmiękły. Namoczone orzechy i daktyle zmiksować blenderem na drobno. Dodać kakao i zmiksować. Orzechy nie muszą być dokładnie zmiksowane, mogą zostać większe kawałki orzechów.

Przygotować tortownicę o średnicy 20 cm. Dno tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia lub posmarować olejem kokosowym. Masę orzechowo-daktylową wyłożyć na dno tortownicy, wyrównać i uklepać. Włożyć do lodówki na czas przygotowania masy jaglanej.

2 MASA JAGLANA:

Orzechy nerkowca zalać wodą i odstawić na kilka godzin, najlepiej na całą noc. Kaszę jaglaną ugotować w 2,5 szkl. wody. Gotować ok. 20 minut. Kasza ma być lekko rozgotowana.

Włączyć piekarnik i ustawić temp. 160 st. C, termoobieg.

Ugotowaną kaszę lekko ostudzić i zmiksować blenderem. Dodać namoczone orzechy nerkowca, syrop daktylowy, ziarenka z laski wanilii, sok z cytryny i zmiksować wszystko blenderem na

gładką masę. Masę wyłożyć na schłodzony spód i włożyć do nagrzanego piekarnika. Piec 40 – 45 min. Po upieczeniu ostudzić.

3 POLEWA:

Daktyle zalać gorącą wodą na kilkanaście minut żeby zmiękły. Namoczone daktyle, kakao, masło orzechowe i wodę zmiksować blenderem na gładką masę. Polewę rozsmarować równomiernie na upieczonym „serniku” i posypać płatkami migdałowymi. Przechowywać w lodówce. Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: