

Przepisy na potrawy z kaszy jaglanej: sernik



Opis wskazówki

Sernik może być zarówno pyszny, jak i lekkostrawny.

Poznaj przepisy na ciasto z kaszy jaglanej, które mogą jeść także weganie. Nie wymaga pieczenia. Możesz też upiec sernik z tej zdrowej kaszy z dodatkiem pysznej masy karmelowej.

Sernik jaglany wegański (sernik jaglany na zimno)

Do zrobienia spodu sernika jaglanego wegańskiego przygotuj następujące składniki:

1/2 szklanki płatków jaglanych,
1/2 szklanki płatków owsianych,
1 1/2 szklanki daktyli,
2 łyżki kakao.

Jaglaną masę na sernik zrobisz z:

1 szklanki kaszy jaglanej,
1 szklanki mleka ryżowego bądź innego mleka roślinnego,
400 g mleczka kokosowego (wstaw je 48 godzin wcześniej do lodówki, by powstała z niego śmietanka),
1 szklanki wody,
3/4 szklanki oleju kokosowego,
150 g wiórek kokosowych,
1/2 szklanki syropu z agawy, szczypty stewii lub innego zdrowego słodzika, np. ksylitolu,
1 laski wanilii,
1,5 łyżki soku z cytryny.

Do dekoracji sernika możesz użyć gorzkiej czekolady (bez dodatku mleka), płatków migdałowych i kokosowych.

Sernik jaglany na zimno (bez pieczenia) przygotujesz w następujący sposób:

Zalej daktyle wrzącą wodą i zostaw je na 2 godziny. Po tym czasie odcedź je. Nie wylewaj wody, w której się moczyły.

Zmiksuj płatki owsiane, jaglane oraz daktyle w blenderze. Powoli dolewaj do nich wody z daktyli. Masa ma być dość gęsta i wyglądać jak kruszonka.

Wyłóż tortownicę papierem do pieczenia. Wyłóż na nią masę i wstaw do lodówki.

Wodę i mleko ryżowe zagotuj.

Na suchej patelni upraż kaszę jaglaną. Zalej ją wrzątkiem, a następnie włóż do garnka, w którym są woda i mleko.

Gotuj powyższe składniki przez 15 minut pod przykryciem. Od czasu do czasu zamieszaj, aby ich nie przypalić.

Jeśli kasza nie wchłonęła płynu po upływie 15 minut, pozostaw ją w garnku przykrytym pokrywką. Wtedy na pewno wchłonie pozostałe mleko z wodą.

Pozostaw kaszę, aby wystygła.

Zmiksuj kaszę, olej kokosowy, sok z cytryny, startą wanilię, substancję słodzącą i gęstą część mleka kokosowego (zgęstnieje podczas stania w lodówce) na jednolitą, gładką masę. Dodaj do niej wiórki kokosowe.

Wylej masę na spód ciasta, który jest w tortownicy. Wstaw sernik do lodówki na 5-6 godzin.

Kiedy stężeje, udekoruj go startą czekoladą. Możesz też uprażyć płatki migdałowe i kokosowe.