

Sernik z polewą czekoladową

Składniki (wszystkie muszą być w temperaturze pokojowej*)

Tortownica o średnicy 22 cm

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

Spód:

100 g płatków owsianych

40 g daktyli (1)

40 g kakao (2)

100 g [masła orzechowego](#)

Masa serowa:

400 g twarogu (3)

100 g jabłka** zmiksowanego na gładką masę lub startego na tarce o drobnych oczkach

50 g masła klarowanego (4)

4 łyżki mąki owsianej

3 jajka (5)

Polewa czekoladowa:

100 g oleju kokosowego (6)

100 ml mleka krowiego (7) lub roślinnego (8)

50 g miodu (9)

80 g kakao (2)

Wykonanie

1. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Przygotować spód:
 - a. Płatki owsiane zmielić z daktylami na bardzo drobny proszek (konsystencji mąki).
 - b. Dodać kakao i masło orzechowe i dokładnie wymieszać.
3. Formę wysmarować tłuszczem i wyłożyć na nią spód (mocno dociskając).
4. Przygotować masę serową:
 - a. Twaróg, jabłko i masło klarowane zblendować na gładką masę (nie może być w ogóle grudek).
 - b. Dodać mąkę dokładnie zmiksować (30 sekund***).
 - c. Dodawać po jednym jajku, po każdym miksując jeszcze 30 sekund.

- d. Wylać masę serową do formy wypełnionej spodem Piec 15 minut w 180 st. C. Następnie zmniejszyć temperaturę do 125 st. C i piec jeszcze 1 godzinę.
 - e. Wystudzić w zamkniętym piekarniku.
5. Polewa czekoladowa:
- a. Podgrzać olej, mleko i miód do rozpuszczenia, nie przekraczając temperatury 40 st. C. Najlepiej w kąpieli wodnej lub Thermomixie (5 min, 40 st., obr. 2).
 - b. Dodać kakao i wymieszać na gładką masę (30 sek, obr. 3; z motylkiem).
6. Oblać ciasto polewą i schłodzić.

Wskazówki

(1) **bakalie:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

(2) **kakao:** warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach

(3) **twaróg:** najlepiej używać twarogu zrobionego samodzielnie (wskazówki, jak go zrobić, dostępne są [tutaj](#)); jeśli takim nie dysponujecie, użyjcie twarogu w kostce lub na wagę; jeśli jednak wybieracie twaróg sernikowy (w tzw. wiaderku), zwróćcie uwagę na jego skład, ponieważ często zawiera szkodliwe dodatki (w składzie powinno się znajdować tylko mleko i kultury bakterii)

(4) **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

(5) **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

(6) **olej kokosowy:** najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiemy, że smakuje kokosem i jest droższy, ale oczyszczony, rafinowany olej nie zawiera niczego, co organizm mógłby użyć do budowania swojej wewnętrznej siły; ponadto, warto zadbać, by kupowany przez nas olej pochodził w Filipin – większość tłoczonych na zimno olejów to produkty tłoczone z prażonych wiórków kokosowych w Polsce (oczywiście na zimno, ale wiórki już i tak są pozbawione wartości odżywczych); tylko nieliczne oleje nierafinowane są tłoczone z miąższu kokosa na Filipinach – stąd wynika tak duża różnica w cenie oleju nierafinowanego; więcej o tłuszczach piszemy [w tym poście](#)

(7) **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

(8) **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

(9) **miód:** jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)

* jeśli składniki są zbyt zimne, sernik bardzo wyrośnie w piekarniku, ale może też bardzo opaść po ostygnięciu; będzie wówczas mniej reprezentacyjny - jeśli Wam to nie przeszkadza, nie przejmujcie się temperaturą składników :)

** jeśli obawiacie się, że smak jabłka będzie dominował w serniku, zamiast tego owocu możecie użyć 50 g jogurtu naturalnego wymieszanego z 50 ml mleka; jabłko jest o tyle ważne, że dzięki niemu sernik staje się słodszy - wprowadziłem ten owoc po eliminacji miodu, który w wysokich temperaturach rozkłada się do postaci niewiele różniącej się od białego cukru

*** na każdym etapie istotne jest, by maksymalnie skrócić czas mieszania składników (należy je miksować tylko do momentu ich połączenia się) - nie należy za bardzo napowietrzać masy, ponieważ sernik wówczas bardzo rośnie w piekarniku, ale też bardzo opada po wystudzeniu