

Kokosowe serniczki

Składniki (wszystkie muszą być w temperaturze pokojowej)

na 4 foremki o średnicy 9 cm i wysokości 7 cm

lub 8 foremek muffinkowych

Spód

100 g jabłka*

150 ml mleka (krowiego lub roślinnego) albo wody

120 g płatków owsianych lub jaglanych

30 g otrębów owsianych lub płatków jaglanych

30 g wiórków kokosowych**

ew. pestki dyni lub słonecznika

Masa serowa

300g twarogu sernikowego***

80 g wiórków kokosowych**

100 g jabłka*, pokrojonego w kostkę

20 g masła klarowanego (jeśli twaróg jest chudy)*****

15 g mąki kokosowej

2 jajka

Wykonanie:

1. Przygotować spód:
 - a. Suche składniki (oprócz pestek) lekko rozdrobnić w taki sposób, aby otrzymać konsystencję ryżu.
 - b. Jabłko i mleko zmiksować na gładką masę. Dodać suche składniki i odstawić do nasiąknięcia na 15-20 minut.
 - c. Umieścić w foremkach do muffinek i porządnie docisnąć. Podpiekać 20 minut w 175 st. C (do zrumienienia).
2. W międzyczasie przygotować masę serową:
 - a. Twaróg, wiórki i jabłko (oraz ewentualnie masło) zmiksować na gładką masę.
 - b. Dodać mąkę kokosową i dokładnie zmiksować (30 sekund).
 - c. Dodawać po jednym jajku, po każdym miksując jeszcze 30 sekund.
3. Wylać masę serową na spody. Piec 15 minut w 175 st. C. Następnie zmniejszyć temperaturę do 125 st. C i piec jeszcze 35 minut.
4. Wystudzić w zamkniętym piekarniku, a następnie schłodzić przez noc w lodówce.

Wskazówki:

* najlepiej wybrać jabłko słodkie, ale kruche, np. Cortland, Lobo albo ewentualnie dojrzały Champion

** kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki, a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę

*** najlepiej używać twarogu zrobionego samodzielnie (wskazówki, jak go zrobić, dostępne są w oddzielnym poście na naszym blogu); 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) - w przypadku twarogu sernikowego należy wybrać produkt dobrej jakości (ser powinien być zwarty, a nie "lejący", ponieważ w przypadku tego drugiego sernik nie wyjdzie serowy, ale ciastowaty; bardzo też wtedy opadnie)

**** masło możecie zrobić samodzielnie, do czego bardzo zachęcamy – przepis znajdziecie na blogu