

Dietetyczny sernik na zimno, na spódzie owsianym, z musem mango-brzoskwinia

Dla tych co zawsze na diecie, wielkim wyzwaniem jest organizowanie imprez.

Problem polega na tym, aby zrobić coś takiego, co będzie po pierwsze smakowało gościom, będzie na tyle dietetyczne, że spróbowanie tego nie będzie przestępstwem wg naszych zasad odżywiania, do tego najlepiej, gdyby było, to jeszcze na słodko i ładnie wyglądało.

Wymyślenie idealnego ciasta, zajęło mi trochę czasu, ale żądania dokładki przez gości potwierdziło, że finalnie powstało чудо :))

Spód owsiany:

3/4 szklanki płatków owsianych błyskawicznych

3-4 łyżki miodu

Płatki prażymy na suchej patelni - 4-5 minut. Po tym czasie dodajemy miód i smażymy do skarmelizowania płatków, jakieś kolejne 4 minuty, cały czas mieszając.

Okrągłą tortownicę wykładamy papierem do pieczenia. Wylewamy skarmelizowane płatki, przykrywamy kawałkiem papieru i ręką rozgniatamy masę, tak aby wypełnić całe dno tortownicy płatkami. Po zastygnięciu musi powstać jeden „wafel owsiany”.

Masa serowa:

5 serków Philadelphia,

1 serek waniliowy homogenizowany

3 łyżki cukru (czubate) -może być brązowy

Żelatyna-fix deserowa 1/2 opakowania - następnym razem pokuszę się o wykorzystanie całego opakowania bo konsystencja ciasta była ciut za luźna.

Serki miksujemy z cukrem do uzyskania jednolitej masy. Żelatynę-fix deserowa przygotowujemy zgodnie z instrukcją. Dodajemy do masy serowej i miksujemy jeszcze 5 minut. Przelewamy do tortownicy na spód owsiany. Odstawiamy do lodówki na minimum 2 godziny.

Mus mango - brzoskwinia:

Puszka brzoskwiń

Puszka mango

Żelatyna-fix deserowa 1/2 opakowania - podobnie ja przy masie serowej następnym razem pokuszę się o wykorzystanie całego opakowania.

Owoce odcedzam i miksujemy blenderem na gładki mus. Żelatynę-fix deserowa przygotowujemy

zgodnie z instrukcją. Dodajemy do musu. Miksujemy aby składniki się połączyły 2-3 minuty. wylewamy na masę serową i znowu do lodówki na minimum 2 h.

Ciasto próbowałam w dniu zrobienia i kolejnego dnia. Dla mnie osobiście lepsze było po 24h .

Szczerze polecam wypróbować przepis. Smacznego

