



Serniczki gryczane z imbirem

★★★★★ (13)



65 minut



4 osób



łatwy

Wartości odżywcze

853 kcal / 1 porcję (266 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 321.08 kcal 16.05%	Białko 6.61 g 13.22%	Węglowod. 34.22 g 12.67%	Tłuszcze 18.23 g 26.04%	Błonnik 1.63 g 6.52%	GDA 16.05 %
---------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	----------------------------	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 200g
- Mascarpone - 250g
- Limonka - 100g (sztuka)
- Imbir korzeń - 20g
- Czekolada gorzka - 100g
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Cukier - 114g (19 łyżeczek)
- Mąka pszenna, typ 550 - 30g (¼ szklanki)
- Skrobia ziemniaczana - 5g (¼ łyżki stołowej)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Masło ekstra - 40g (8 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotowaną kaszę wrzucić do miksera i dokładnie zmiksować. Następnie przełożyć ją do miski. Dodaj ser mascarpone i wymieszaj.

KROK 2: Oddziel żółtko od białka, dodaj 50 g cukru do oddzielonych żółtek. Ubij je z cukrem na sztywną masę. Skórkę z 1 limonki zetrzyj do miski z kaszą i serkiem. Dodaj starty imbir na tarce o drobnych oczkach i dokładnie wszystko wymieszaj. Do masy dodaj ubite żółtko i znowu dokładnie wymieszaj. Dodaj mąkę ziemniaczaną i pszenną oraz szczyptę proszku do pieczenia. Wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Ubij białka z cukrem na sztywną pianę, którą następnie partiami dodawaj do masy starając się, by delikatnie ją wmieszać. Ostatnią partię ubitych białek mieszaj bardzo powoli. Masa powinna być stabilna, niezbyt luźna i ładnie się zarabiać.

KROK 4: Małe formki np. kokilki dokładnie posmaruj masłem i obsyp cukrem. Rógrzej piekarnik do 180 st. C. Masę równomiernie przenieś do kokilek. W masie zanurz kawałki czekolady. Blachę z kokilkami wstaw do piekarnika na 30 minut.

Smacznego!

