



SERNIK

1 porcja – 1/8 ciasta

Węglowodany: 8g / Białko: 26g / Tłuszcz: 5g / Wartość kaloryczna: 180 kcal

- * zmielony, chudy twaróg – 800g
- * 6 żółtek jajek
- * 6 białek jajek
- * słodzik – stewia w proszku – 5-6 łyżek (ilość słodzika proszę dodać wedle uznania, można dodać trochę więcej lub mniej)
- * skrobia/mąka kukurydziana – 3 łyżki (30g)
- * ekstrakt waniliowy – 1 łyżeczka (można dodać także naturalną wanilię)
- * mleko 2% tł. – 1 szklanka (250ml)

Tortownicę należy wyłożyć papierem do pieczenia, posmarować tłuszczem – odrobiną masła. Piekarnik należy rozgrzać do 180°C. Zmielony twaróg zmiksować na gładką masę z żółtkami, stewią, skrobią i wanilią. Następnie należy wlać mleko i ponownie wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę. Ubite białka delikatnie wymieszać z masą serową (nie za pomocą miksera). Masę przełożyć do tortownicy, piec ok. 60 minut, aż masa będzie odpowiednio ścięta.

