

Sernik śniadaniowy

Składniki

na 4 porcje

1 łyżka masła klarowanego ⁽¹⁾ lub oleju kokosowego ⁽²⁾

4 łyżki mleka krowiego ⁽³⁾ lub roślinnego ⁽⁴⁾

2 jajka ⁽⁵⁾

500 g twarogu ⁽⁶⁾

najlepiej takiego gładko mielonego, ale zwykły twaróg też się sprawdzi

2 łyżki mąki owsianej ⁽⁷⁾ (dodajemy tylko do wersji na zimno)

ew. świeże lub suszone owoce ⁽⁸⁾, jeśli wolicie śniadania na słodko

ew. ulubione dodatki, np. sezam, mak, słonecznik

Wykonanie

1. Masło i mleko podgrzać delikatnie do rozpuszczenia tłuszczu.
2. W międzyczasie jajko, twaróg i mąkę wymieszać na gładką masę.
3. Tę masę wylać na podgrzane mleko z masłem i ewentualnie dodać ulubione składniki.
4. Gotować, aż masa zgęstnieje i zacznie ładnie pachnieć (ok. 5 minut). Często mieszać, bo lubi się przypalać.
5. Dodać owoce (jeśli ich używamy) i wylać masę do foremki (i schować do lodówki) lub do miski, jeśli zjadamy danie od razu 😊

Wykonanie (Thermomix)

1. Jajko, twaróg (tu może być taki zwykły, z kostki), mąkę i ewentualnie ulubione dodatki. Wymieszać na gładką masę (4 min, obr. 4). Przełożyć do oddzielnego naczynia.
2. Masło i mleko podgrzać (2 min, 60 st. C, obr. 2).
3. Masę jajeczną dodać do naczynia miksującego i podgrzewać (15 min, 80 st. C, obr. 2).
4. Dodać owoce (jeśli ich używamy) i wymieszać (20 sek, obr. 2).
5. Wylać masę do foremki lub do miski, jeśli zjadamy danie od razu 😊

Wskazówki

⁽¹⁾ **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](#)

⁽²⁾ **olej kokosowy**: najlepiej kupić olej nierafinowany, nieoczyszczony; wiem, 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](#)

⁽³⁾ **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

⁽⁴⁾ **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](#)

⁽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⁾ **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)

⁽⁷⁾ **mąka owsiana:** mąkę owsianą można zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

⁽⁸⁾ **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