

Sernik z polewą karmelową

Składniki (wszystkie muszą być w temperaturze pokojowej*)

Tortownica o średnicy 22 cm

Spód

100 g daktyli ⁽¹⁾

50 g płatków owsianych

50 g pasty tahini (lub po prostu zmielonego prażonego sezamu)

można zastąpić prażonymi nerkowcami

10 g gorzkiego kakao ⁽²⁾

25 g oleju kokosowego ⁽³⁾

Masa serowa

400 g twarogu ⁽⁴⁾

100 g jabłka zmiksowanego na gładką masę lub startego na tarce o drobnych oczkach**

50 g daktyli ⁽¹⁾

50 g masła klarowanego ⁽⁵⁾

2 łyżki mąki kokosowej lub owsianej

4 jajka ⁽⁶⁾

Polewa karmelowa

75 g daktyli ⁽¹⁾

50 g prażonego słonecznika ⁽¹⁾

40 g masła orzechowego (z orzeszków ziemnych lub nerkowców)

100 ml mleka (krowiego lub roślinnego)

50 g oleju kokosowego ⁽³⁾

Wykonanie

Spód

1. Daktyle i płatki owsiane zmiksować na gładką masę.
2. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać.
3. Wyłożyć spód na dnie formy i schłodzić. W międzyczasie przygotować masę serową.

Masa serowa

1. Twaróg, jabłko, daktyle i masło klarowane zblendować na gładką masę (nie może być w ogóle grudek).
2. Dodać mąkę dokładnie zmiksować (30 sekund***).
3. Dodawać po jednym jajku, po każdym miksując jeszcze 30 sekund.

4. Wylać masę serową na spód. Piec 15 minut w 175 st. C. Następnie zmniejszyć temperaturę do 125 st. C i piec jeszcze 1½ godziny.
5. Wystudzić w zamkniętym piekarniku.

Polewa karmelowa

1. Daktyle i słonecznik zmiksować na gładką masę.
2. Dodać mleko, masło orzechowe, olej kokosowy i dokładnie wymieszać (jeśli zostały jakieś grudki, to można jeszcze zmielić – masa ma być bardzo gładka).
3. Rozsmarować polewę na serniku, schłodzić. Można udekorować posiekanymi na drobno orzechami włoskimi.

Wskazówki

⁽¹⁾ **daktyle:** suszone owoce, orzechy i nasiona, 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

⁽²⁾ **kakao:** warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach

⁽³⁾ **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](#)

⁽⁴⁾ **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) - 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)

⁽⁵⁾ **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](#)

(6) **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 pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

* jeśli składniki są zbyt zimne, sernik bardzo wyrośnie w piekarniku, ale może też bardzo opaść po ostygnięciu; będzie wówczas mniej reprezentacyjny - jeśli Wam to nie przeszkadza, nie przejmujcie się temperaturą składników :)

** jeśli obawiacie się, że smak jabłka będzie dominował w serniku, zamiast tego owocu możecie użyć 50 g jogurtu naturalnego wymieszanego z 50 ml mleka; jabłko jest o tyle ważne, że dzięki niemu sernik staje się słodszy - wprowadziłem ten owoc po eliminacji miodu, który w wysokich temperaturach rozkłada się do postaci niewiele różniącej się od białego cukru

*** na każdym etapie istotne jest, by maksymalnie skrócić czas mieszania składników (należy je miksować tylko do momentu ich połączenia się) - nie należy za bardzo napowietrzać masy, ponieważ sernik wówczas bardzo rośnie w piekarniku, ale też bardzo opada po wystudzeniu