

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Mini serniczki bez pieczenia](#)

Mini serniczki bez pieczenia

★★★★★ (7)



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

367 kcal / 1 porcję (193 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
190.03 kcal
9.5%

Białko
7.37 g
14.74%

Węglowod.
23.09 g
8.55%

Tłuszcze
8.92 g
12.74%

Błonnik
0.36 g
1.44%

GDA
9.5%



Składniki

- Krakersy pełnoziarniste - 140g
- Masło ekstra - 40g (8 łyżeczek)
- Ser twarogowy półtłusty - 340g (17 łyżek stołowych)
- Ksylitol - 100g (14 ¼ łyżeczki)
- Mleczko kokosowe - 30g (3 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 125g (5 łyżek stołowych)
- Truskawki - 150g (szklanka)
- Cytryna - 40g (4 plasterki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj spód: W blenderze z miksuj krakersy z masłem do uzyskania gładkiej masy. Wyłóż nią foremki, dobrze dociskając ją do spodu naczynia.

KROK 2: Mikserem ubij serek z ksylitolem. Dodaj sok z cytryny, śmietankę z mleka kokosowego* i całość ponownie ubij. Masą wyłóż foremki.

KROK 3: 3/4 porcji truskawek z miksuj na mus, następnie wyłóż na je ser. Wierzch udekoruj plasterkami truskawek i częściami cytryny.

KROK 4: Foremki wstaw do lodówki, na co najmniej 4 godziny, najlepiej całą noc.

Smacznego!

*śmietanką nazywamy białą masę z mleczka kokosowego z puszki.

