



# Malinowy sernik

## NA ZIMNO Z BANANEM

8 porcji (tortownica o średnicy 18cm)

### MAKROSKŁADNIKI

• 154,6 kcal • 14,4g białka • 5,6g tłuszczu • 15,5g węglowodanów •  
• ładunek glikemiczny: 5 (niski) •

## SKŁADNIKI

- 5 biszkoptów (30g)
- 1/2 opakowania twarogu sernikowego z wiaderka (500g)
- 1/2 małego opakowania śmietany 18% tłuszczu (100g)
- 1/2 paczki malin mrożonych (250g)
- 1,5 łyżki żelatyny (15g)
- banan (115g)
- 2 łyżki erytrytolu (20g)
- 1/2 szklanki wody (120g)

## PRZYGOTOWANIE

1. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia.
2. Biszkopty wyłożyć na spód blaszki.
3. Twaróg zblendować wraz z bananem, erytrytolem i śmietaną na gładką masę.
4. Wodę zagotować, odważyć 70g i rozpuścić w niej 10g żelatyny.
5. Do rozpuszczonej żelatyny dodać łyżkę masy sernikowej i wymieszać.
6. Przebrać wymieszaną żelatynę do pozostałej masy sernikowej i dokładnie wymieszać lub ponownie zblendować.
7. Wstawić do lodówki
8. W garnku rozpuścić maliny i rozgnieść je widelcem lub zblendować.
9. Do 50g zagotowanej, wrzącej wody dodać 5g żelatyny i rozpuścić.
10. Żelatynę dodać do malin i dokładnie wymieszać.
11. Kiedy sernik już trochę stężeje, wlać na wierzch ostygnięte maliny z żelatyną i ponownie wstawić do lodówki najlepiej na całą noc.