

# Sernik z makiem i karmelową polewą na morelowym spodzie

## Przepis od:

Misy Mocy

## Zdjęcie:

j.w.

## Czas przygotowania:

ok. 35 min

## Czas chłodzenia:

kilka godzin

## Rodzaj diety:

Wegańska

[Pobierz/wydrukuj pdf](#)

Wyślij przepis mailem

## Składniki

SPOD:

- 200 g nerkowców
- 150 g moreli suszonych

MASA:

- 400g nerkowców moczonych przez noc w wodzie (min. 6 godzin)
- sok z 2 cytryn
- starta skórka z jednej cytryny
- łyżka oleju kokosowego
- łyżeczka sproszkowanej wanilii lub łyżeczka naturalnego aromatu waniliowego
- 2 łyżki ksylitolu lub więcej do smaku
- 30 g maku mielonego

POLEWA KARMELOWA:

- 150 g daktyli namoczonych we wrzątku
- 1 łyżka masła orzechowego

## Przygotowanie

Spód: Nerkowce mielimy w kruszarce do lodu ( kruszarkę kupuje się w zestawie z blenderem). Do zmielonych orzechów dorzucamy morele i ponownie mielimy, aż powstanie klejąca masa. Wkładamy do blaszki (u mnie 23 cm średnicy) i równomiernie ugniatamy na spodzie. Wkładamy do lodówki.

„Ser”: Z namoczonych nerkowców odlewamy wodę i blendujemy na gładką masę z sokiem i skórką z cytryny, olejem kokosowym, ksylitolem oraz wanilią. Po zblendowaniu dodajemy mak i dokładnie mieszamy (łyżką). Wylewamy na spód i wkładamy do lodówki.

Polewa: Aby zrobić polewę karmelową należy namoczyć we wrzątku daktyle. Chodzi o to, żeby zmiękły. Po około 15 minutach odsączyć (wodę można przelać do innego naczynia, będzie jeszcze potrzebna). Do daktyli dodajemy łyżkę masła orzechowego i blendujemy na gładką masę. Aby rozrzedzić karmel i nadać mu aksamitną konsystencję należy dolać kilka łyżek wody odsączonej po moczeniu daktyli. Na koniec wykładamy karmel na serową warstwę i rozprowadzamy po całości.

Wkładamy do lodówki na kilka godzin. Ciasto przechowujemy w lodówce.

Na zdrowie!

## Lista zakupów

[Orzechy nerkowca BIO Organic Farma Zdrowia](#)  
[Gramatura: 350 gram](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)

[Morele suszone BIO Organic Farma Zdrowia](#)  
[Gramatura: 200 gram](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)

[Mak niebieski BIO Organic Farma Zdrowia](#)  
[Gramatura: 200 gram](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)

## Polecane dla Ciebie

---

Spring rolls z kimchi ZOBACZ

---

Szaszłyki z kurczaka i brzoskwini z sosem borówkowym ZOBACZ

---

Vege szaszłyki z tofu ZOBACZ

---

Mazurek chałwowo-porzeczkowy ZOBACZ