Dukanowski sernik



Bardzo delikatny i bardzo dietetyczny sernik, bez odrobiny tłuszczu i bez cukru. Idealny dla wszystkich dukających, zawiera mało skrobii, więc nawet na I fazie nie musicie go sobie wydzielać. Smakuje również tym, którzy na diecie nie są, więc warto go upiec tak, czy tak. Inspirację odnalazłam na blogu Mama_na_diecie. Proporcje na małą tortownicę (średnica 0k. 23cm).

Składniki:

- 750g chudego twarogu
- 5 jajek (żółtka osobno, białka osobno)
- 9 płaskich łyżek słodzika (używam Sussina Gold)
- 1/2 łyżeczki aromatu śmietankowego
- 3 czubate łyżki odtłuszczonego gęstego jogurtu naturalnego
- 3/4 łyżeczki sody oczyszczonej

- 2 łyżki skrobi kukurydzianej (bez czuba)

Wykonanie:

1. Jeśli mamy zmielony twaróg, wrzucamy go do miski miksera, jeśli nie, mielimy. Ja swój potraktowałam blenderem tak na półgrudkowo, bo nie lubię miazgi twarogowej, a i sernik wolę grubszy. Twaróg mielimy po prostu wedle woli i gustu.

2. Do twarogu dodajemy jogurt, aromat i sodę. Ucieramy na wolnych obrotach. Stopniowo dodajemy słodzik i ucieramy dalej.

3. Tortownicę wykładamy papierem do pieczenia, ja swoją dodatkowo owinęłam folią aluminiową.

4. Do masy twarogowej dodajemy po jednym żółtku, wrzucając kolejne dopiero, gdy utrze się poprzednie.

5. Do masy wsypujemy powoli skrobię kukurydzianą i ucieramy dalej.

6. Białka ubijamy ze szczyptą soli na sztywną pianę. Dodajemy ją do twarogu i mieszamy (ja to robię na najniższych obrotach miksera).

7. Piekarnik nagrzewamy do 180-190 stopni Celsjusza. Sernik pieczemy przez około godzinę. Po upieczeniu wyłączamy piekarnik i zostawiamy ciasto w środku na około 15 minut.

8. Wyjmujemy tortownicę z piekarnika. Jeśli istnieje potrzeba, osączamy ręcznikiem papierowym ciasto z wody i zostawiamy do ostygnięcia. Najpyszniejszy jest zimny, kiedy już zastygnie.

