Sernik dyniowo-klonowy

Jeśli masz ochotę na pyszny kremowy sernik, polecamy ci ten przepis. Sernik dyniowo-klonowy jest nie tylko smaczny, ale i zdrowy, ponieważ dostarcza dużo beta-karotenu. Dynia jest bogata w ten przeciwutleniacz.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

16

SKŁADNIKI:

1 szklanka rozkruszonych ciemnych herbatników
3 łyżki oleju
680 g chudego sera śmietankowego
1/2 szklanki brązowego cukru
425 g purée z dyni
1/2 szklanki syropu klonowego
3 duże jajka
2 łyżki mąki kukurydzianej
2 łyżeczki mieszanki cynamonu, imbiru, ziela angielskiego i gałki muszkatołowej (4:2:1:1)
1 łyżeczka esencji waniliowej
1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Spryskać olejem blachę do ciasta o średnicy 23 cm.

2) W małej miseczce starannie wyrobić pokruszone herbatniki z olejem, żeby powstało ciasto. Wylepić dno i boki blachy do wysokości 1,5 cm. Piec 10 minut.

3) W dużej misce starannie utrzeć ser i brązowy cukier. Dodać dynię, syrop klonowy, jajka, mąkę kukurydzianą, przyprawy, esencję waniliową oraz sól. Wyrobić masę i wlać do formy na podpieczone ciasto.

4) Piec 55–60 minut, aż masa się zsiądzie. Wystudzić. Wstawić do lodówki co najmniej na 4 godziny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 236 kcal, 6 g białka, 22 g węglowodanów, 14 g tłuszczów, 7 g NNKT, 72 mg cholesterolu, 1 g błonnika, 291 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock