

# 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 muskatołowej (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