

## TARTA SERNIKOWA (bez glutenu, cukru, laktozy)

To jest jeden z moich ulubionych przepisów na deser. Nie piekę zbyt często, głównie z uwagi na to ile to czasem zabiera czasu, bałaganu itd., no i tak w ogóle staram się unikać słodczy ;) Ten przepis jednakże jest całkiem prosty, smaczkowy no i można się nim cieszyć zupełnie bez poczucia winy 😊



Na spód tarty:

100g orzechów (włoskie, łaskowe) – zmielonych w [mini food processor](#)

70g zmielonych migdałów

2 białka jajek

1/3 łyżki naturalnego słodzika w proszku Stevia (można też użyć syropu z agawy lub innego naturalnego słodzika, ilość jednakże trzeba będzie zwiększyć. Stevia jest wyjątkowo słodka i ma 0 kalorii)

Cheese serowa może być tradycyjnie z nabiału lub beznabiałowa (bez laktozy).

1 duże jajko

1 łyżeczka esencji waniliowej (1.5-2 łyżeczki w przypadku tofu)

3/4 dużej łyżki stołowej słodzika Stevia

Dla wersji bezlaktozowej użyj 450-500g gładkiego tofu (silken tofu) zamiast sera.

Dla wersji bardziej tradycyjnej: 250g sera smietankowego, np. Filadelfii + 250g sera ricotta

Na wierzch tarty:

400g malin, truskawek lub jagód, lub mieszanki owoców leśnych

Okolo 1 łyżeczki Stevia (można też użyć syropu z agawy)

**UWAGA!** W zależności od tego jakiego rodzaju słodzika używasz oraz jakich owoców, możesz potrzebować więcej lub mniej dosładzania. Pamiętaj żeby próbować na każdym etapie. Lepiej jest zacząć z mniejszymi ilościami i dodawać stopniowo w razie potrzeby. 😊

Nagrzewaj piekarnik na 160 stopni.

Ubij białka jajek na sztywno, dodaj słodzik i ubijaj dalej na gładką śniacą masę. Do białek dodaj zmielone orzechy i migdały i delikatnie wymieszaj aż wszystko razem się połączy. Rozprowadź masę orzechową na średniej wielkości tortownicy i piecz w nagrzanym piekarniku przez 5-8 minut.

W międzyczasie w misce zmiksuj ser, jajko, esencje waniliowa i słodzik na gładką masę. Spróbuj czy wystarczająco słodkie. Wyluz masę serową na podpieczony spód i włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piecz przez ok 35 minut. Po upieczeniu odstaw ciasto do wystudzenia na ok 20 minut.

W trakcie jak ciasto stygnie poddus owoce na małym ogniu przez 10 minut. Dosłódz jeśli potrzeba. Wyluz owoce na masę serową i odstaw do lodówki na 2.5-3 godziny. Smacznego! 😊