

IWONA WIERZBICKA

SERNIKI

NA 6 SPOSOBÓW



Copyright © Iwona Wierzbicka 2022

Tytuł: *Serniki na 6 sposobów*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

Zdjęcia: pl.depositphotos.com

e-mail: sklep@ajwendieta.pl

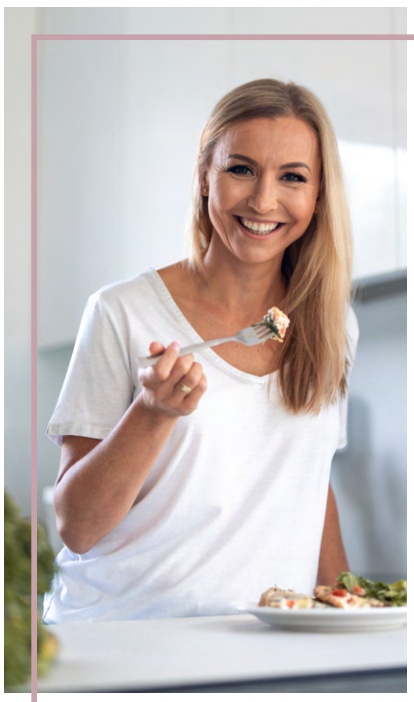
Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2022

SPIS TREŚCI

O AUTORCE	4
SERNIK Z BATATÓW	5
SERNIK MANGO NA ZIMNO	7
SERNIK MALINOWY	9
SERNIK Z ORZECHAMI	10
SERNICZKI Z AWOKADO O SMAKU LIMONKI	11
MINISERNICZKI Z NERKOWCÓW NA KOKOSOWYM SPODZIE	13



IWONA WIERZBICKA

Dietetyczka kliniczna z wieloletnim doświadczeniem. Ukończyła dietetykę kliniczną w PWSZ w Nysie, a ponadto studia psychologiczne i ekonomiczne, jak również niezliczoną liczbę kursów i szkoleń. Była instruktorką fitness, prowadziła własne studio treningu personalnego, była międzynarodową szkoleniowczynią indoor cycling. Od 2008 roku ma własną poradnię dietetyczną Ajwendieta. W pracy stara się dotrzeć do pierwotnych przyczyn choroby. Do pacjenta podchodzi holistycznie, czyli całościowo – zalecając dietę, pracę z ciałem i umysłem, zmianę stylu życia oraz suplementację. Stworzyła autorski program do układania diet, z uwzględnieniem alergii i nietolerancji pokarmowych oraz alergii wziewnych. Jest twórczynią aplikacji mobilnej Pogotowie Dietetyczne. Od wielu lat zajmuje się także szkoleniami. Wygłasza wykłady. Prowadzi kompleksowy kurs dietetyki klinicznej. Występuje na największych konferencjach w Polsce i za granicą. Prowadzi wielotysięczny kanał na YouTube oraz blog dietetyczny, gdzie wspólnie z zespołem dietetyków dzieli się wiedzą. Prywatnie jest mamą, żoną, posiadaczką trzech kotów i dwóch psów. Każdy wolny czas spędza na pogłębianiu wiedzy klinicznej i na realizowaniu hobby, takich jak fotografia, podróże, wycieczki rowerowe i ogrodnictwo.

**Jeśli chcesz się umówić na konsultację,
zadzwoń: 796 122 077 lub napisz: biuro@ajwendieta.pl.**

SERNIK Z BATATÓW



Przygotowanie:
3 GODZINY



Liczba porcji:
DLA 8 OSÓB

SKŁADNIKI:

MASA:

- 1 kg batatów
- 200 g pasty kokosowej
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- 48 g mąki kokosowej
- 2¾ łyżeczki cynamonu mielonego
- 1½ skórki pomarańczowej
- 30 g rodzynek

GALARETKA:

- 10 g żelatyny w proszku
- 290 ml wody
- 180 g borówek
- 125 g miodu lipowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

MASA:

- Bataty obieramy i gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez 15–20 minut (do miękkości), a następnie odcedzamy i pozostawimy do wystudzenia.
- Do blendera (lub naczynia, w którym będziemy blendować) dajemy wszystkie składniki (poza rodzynekami) i blendujemy do momentu uzyskania jednolitej masy.
- Dorzucamy rodzynki i mieszamy.
- Gotową masę przenosimy do tortownicy.
- Tortownicę wkładamy do zamrażarki na około 30 minut, następnie przenosimy do lodówki na 2 godziny.
- Po tym czasie (gdy ciasto stężeje) wylewamy galaretkę.



GALARETKA:

- Żelatynę zalewamy $\frac{1}{3}$ ilości zimnej wody i odstawiamy na 10 minut.
- Borówki blendujemy wraz z pozostałą wodą i miodem, a następnie przenosimy do rondla.
- Dodajemy żelatynę i delikatnie podgrzewamy do momentu, aż się rozpuści (cały czas mieszamy różgą kuchenną).
- Wytączamy kuchenkę, studzimy galaretkę i wylewamy ją na masę z batatów.
- Wkładamy ciasto do lodówki na całą noc.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 3544 kcal (443 kcal/porcja)
- białka: 68,94 g
- tłuszcze: 186,87 g
- węglowodany: 410,18 g

SERNIK MANGO NA ZIMNO



Przygotowanie:
3 GODZINY



Liczba porcji:
DLA 8 OSÓB

SKŁADNIKI:

MASA:

- 10 g żelatyny w proszku
- 90 ml wody
- 400 g śmietanki kokosowej
- 280 g mango

GALARETKA:

- 10 g żelatyny w proszku
- 150 ml wody
- 300 g wiśni świeżych
- 4 łyżeczki cukru kokosowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

MASA:

- Żelatynę zalewamy wodą i odstawiamy na około 10 minut.
- Z puszki wyciągamy twarde tłuszcz kokosowy i przenosimy go do blendera (lub naczynia, w którym będziemy blendować).
- Mango obieramy i wykrajamy miąższ (pestkę usuwamy), następnie przenosimy do tłuszczu kokosowego i blendujemy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.
- Żelatynę wraz z wodą przenosimy do rondla i cały czas mieszając, podgrzewamy ją do całkowitego rozpuszczenia (na małym ogniu).
- Żelatynę przelewamy do masy z mango, a następnie ponownie blendujemy przez niecałą minutę.
- Masę przelewamy do tortownicy i wkładamy do lodówki na 2 godziny.



GALARETKA:


- Żelatynę zalewamy $\frac{1}{3}$ ilości zimnej wody i odstawiamy na około 10 minut.
- Do blendera (lub naczynia, w którym będziemy blendować) wrzucamy wiśnie, dolewamy pozostałą wodę oraz dodajemy cukier kokosowy i blendujemy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.
- Masę wiśniową przenosimy do rondla, dodajemy żelatynę i całość delikatnie podgrzewamy, cały czas mieszając. Jeśli będziemy wykonywać zbyt szybkie ruchy, to na powierzchni może utworzyć się piana, która może się zwarzyć, przez co galaretka rozdzieli się podczas schładzania (pianę na bieżąco usuwamy).
- Kiedy żelatyna się rozpuści, wyłączamy kuchenkę i czekamy do ostygnięcia.
- Przelewamy galaretkę na stężałą masę z mango i wkładamy ciasto do lodówki (najlepiej na całą noc).

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 1399 kcal (175 kcal/porcja)
- białka: 24,94 g
- tłuszcze: 86,16 g
- węglowodany: 129,86 g

SERNIK MALINOWY

 Przygotowanie:
40 MINUT

 Liczba porcji:
DLA 12 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 6 łyżek oleju kokosowego nierafinowanego
- 100 g sera mascarpone
- 6 jaj kurzych
- 6 łyżeczek cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 90 g malin



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 175°C.
- Formę wykładamy papierem do pieczenia.
- Olej kokosowy podgrzewamy w rondlu do momentu, aż się roztopi, a następnie przelewamy do miski.
- Dodajemy ser i całość dokładnie ubijamy.
- Następnie wybijamy do miski jaja i ponownie wszystko ubijamy.
- Dodajemy cukier, ekstrakt oraz proszek do pieczenia i całość dokładnie mieszamy do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.
- Ciasto przelewamy do formy, wygładzamy wierzch szpatułką, po czym dekorujemy malinami.
- Formę wkładamy do piekarnika na około 25–30 minut.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 2332 kcal (194 kcal/porcja)
- białka: 43 g
- tłuszcze: 219,97 g
- węglowodany: 47,04 g

SERNIK Z ORZECHAMI



Przygotowanie:
60 MINUT



Liczba porcji:
DLA 8 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 60 g cukru pudru trzcinowego
- 1 jajo kurze
- 400 g sera ricotta
- 200 g sera mascarpone
- 50 g orzechów pistacjowych (bez łupin)
- 50 g orzechów włoskich
- 2 tyżeczki skórki pomarańczowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C.
- Blachę wykładamy papierem do pieczenia.
- Do blendera wsypujemy cukier puder, dodajemy jajo i sery, a następnie wszystko blendujemy.
- Orzechy drobno siekamy.
- Masę serową przenosimy do miski, dorzucamy skórkę pomarańczową oraz orzechy i całość dokładnie mieszamy.
- Wykładamy masę na formę i równomiernie rozprowadzamy.
- Blachę wkładamy do piekarnika na około 50 minut.
- Po tym czasie wyciągamy ciasto z piekarnika i odstawiamy do wystudzenia.




MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 2440 kcal (305 kcal/porcja)
- białka: 77,56 g
- tłuszcze: 191,36 g
- węglowodany: 102,34 g

SERNICZKI Z AWOKADO O SMAKU LIMONKI

 Przygotowanie:
2,5 GODZINY

 Liczba porcji:
DLA 6 OSÓB

SKŁADNIKI:

MASA:

- 10 g żelatyny w proszku
- 20 ml wody
- 2 awokado
- 200 g soku z limonki
- 5 łyżek oleju kokosowego nierafinowanego
- 100 g miodu lipowego

SPÓD:

- 50 g daktyli
- 2 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- 30 g wiórków kokosowych
- 30 g mąki kokosowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

MASA:

- Żelatynę wsypujemy do miski, zalewamy zimną wodą i moczymy przez 10 minut.
- Następnie przenosimy do rondla i rozpuszczamy z odrobiną wody (na małym ogniu).
- Awokado kroimy na pół, usuwamy pestki i obieramy.
- Do blendera (lub naczynia, w którym będziemy blendować) wrzucamy wszystkie składniki i blendujemy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.

SPÓD:

- Daktyle zalewamy wrzątkiem i moczymy przez około 15 minut, a następnie odcedzamy.
- Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze (lub w naczyniu, w którym będziemy blendować) i blendujemy do momentu uzyskania jednolitej masy.
- Spody foremek na muffinki wykładamy ciastem.



- Następnie do foremek wylewamy masę.
- Gotowe serniczki przykrywamy folią spożywczą i wkładamy do lodówki na kilka godzin (aż masa stężeje).

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 2899 kcal (483 kcal/porcja)
- białka: 23,5 g
- tłuszcze: 240,17 g
- węglowodany: 171,62 g

MINISERNICZKI Z NERKOWCÓW NA KOKOSOWYM SPODZIE



Przygotowanie:
60 MINUT



Liczba porcji:
DLA 4 OSÓB

SKŁADNIKI:

SPÓD:

- 25 g daktyli
- 100 g wiórków kokosowych
- 3 łyżki oleju kokosowego nierafinowanego
- 50 ml wody

MASA:

- 200 g orzechów nerkowca
- 25 g miodu lipowego
- 20 ml soku z cytryny

MINISERNICZKI:

- 70 g malin
- 65 g jeżyn
- 15 g płatków kokosowych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

SPÓD:

- Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na około 10 minut, a następnie blendujemy.
- Dodajemy pozostałe składniki i dokładnie mieszamy.
- Gotowe ciasto nakładamy do foremek.
- Foremki wkładamy do zamrażarki na około 30 minut.

MASA:

- Orzechy moczymy w zimnej wodzie przez minimum 8 godzin, a następnie odcedzamy i przenosimy do miski.
- Dodajemy pozostałe składniki i blendujemy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.



MINISERNICZKI:

- Z zamrażarki wyciągamy foremki.
- Do każdej z nich nakładamy masę.
- Foremki wkładamy do zamrażarki i po 30 minutach wyciągamy.
- Wykładamy serniczki na talerz i dekorujemy owocami i płatkami kokosowymi.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 2744 kcal (686 kcal/porcja)
- białka: 45,64 g
- tłuszcze: 235,64 g
- węglowodany: 148,82 g

Żyj zdrowo i ciesz się pełnią energii!

Diety

Tvoja dieta

Dieta dla alergików na trawy
Jadłospis

Śniadanie
Shakshouka

II Śniadanie
Sałatka kalafiorowo ziemn...

Lunch / obiad
Schabowe w sosie paprykowo...

Kolacja
Kaszotto grzybowe

Produkty dozwolone

- Mleko
- Śmietana
- Twaróg

Pogotowie Dietetyczne

Książka kucharska
Wszystkie przepisy w jednym miejscu

Diety
Indywidualny program żywieniowy

Dzienniczek
Zapisuj co jesz, jak śpisz i trenujesz

Poradnik dietetyczny
Znajdź odpowiedź na swoje pytanie

ABC dietetyczne
Trudne pojęcia

Shakshouka
Dzisiaj, 18 maja 2021

2 porcje (600g)

Kcal	Węgl.	Białka	Tłu
500	100 g	280 g	2

Oryginalny przepis:
2 porcje (300g) Do 30 min

Kup dostęp do aplikacji...
...i podążaj za zdrowiem. Aplikacja jest
dostępna dla systemu Android oraz iOS.

Pobierz w
Google Play

Pobierz w
Apple Store

DIETA, STYL ŻYCIA, JADŁOSPIS
80 PRZEPISÓW

Tu kupisz
książkę:



MASZ PROBLEMY ZE SCHUDNIĘCIEM?
NIE MOŻESZ WYTRZYMAĆ BEZ PODJADANIA?
ZARAZ PO POSIŁKU DOPADA CIĘ SENNOŚĆ?
NIE RADZISZ SOBIE Z NAPADAMI GŁODU?

CZĘSTO WŁAŚNIE W TEN SPOSÓB
OBJAWIA SIĘ **INSULINOOPORNOŚĆ**

DOWIEDZ SIĘ, JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ

To książka nie tylko dla osób borykających się z insulinoopornością. Ten poradnik przyda ci się też, jeśli chcesz schudnąć lub po prostu poczuć się lepiej, odżywiać się zdrowo czy zapobiegać chorobom. Proponowany tu sposób odżywiania jest również dla tych, którzy mają problem z jelitami, wypadaniem włosów, zaburzeniami hormonalnymi, spadkami energetycznymi czy cukrzycą typu 2.

PRZYDATNE LINKI

OBSERWUJ MOJE MIEJSCA W SIECI:

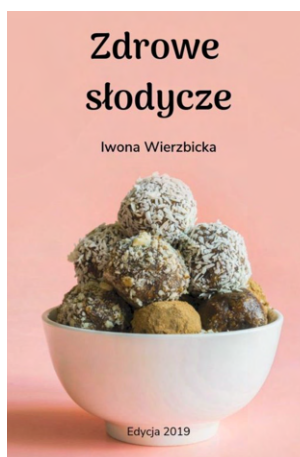
- [Facebook: Ajwendieta Dietetyka Kliniczna](#)
- [Facebook: Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny Ajwendieta](#)
- [YouTube](#)
- [Instagram](#)
- [Sklep i blog Ajwendieta.pl](#)
- [Aplikacja Pogotowie Dietetyczne](#)
- [Grupa na Facebooku: 10 zasad skutecznego odchudzania Ajwen](#)

TOPOWE PRODUKTY I KURSY AJWEN:

- [E-book *Śniadania białkowo-tłuszczowe*](#)
- [E-book *Dieta ketogeniczna. Poradnik i jadłospis*](#)
- [Kursy online – dieta i zdrowy styl życia](#)
- [Kurs Dietetyki Klinicznej](#)
- [Kurs Zdrowego Życia](#)

MOJE KSIĄŻKI, E-BOOKI, AUDIOBOOKI:

- [Insulinooporność. Dieta i styl życia](#)
- [Jak wzmocnić odporność – kompleksowy poradnik, jak zdrowo żyć i jeść](#)
- [E-booki: choroba Hashimoto, dieta dziecka, świadome żywienie, bezglutenowe chleby i pasty, zdrowe słodczyce i wiele innych](#)



Dziękuję

za pobranie e-booka



Kontakt

Adres:

Ajwendieta Dietetyka Kliniczna
ul. Łowicka 1
45-324 Opole



tel: 796 122 077

e-mail: biuro@ajwendieta.pl

www.ajwendieta.pl