

Kremowy sernik cytrynowy o niskim indeksie glikemicznym

Aksamitny sernik na zimno z wyrazistym cytrynowym smakiem, który nie podniesie poziomu cukru we krwi. Zrobiony z bogatego w białko twarogu i słodzika o niskim IG dla stabilnego poziomu glukozy.

Przygotowanie: 15 min

Razem: 195 min

Porcje: 8

GL 5.0 / GI 55

Składniki

for blooming gelatin zimna woda

one standard envelope, provides structure without carbs żelatyna w proszku bez smaku

adds bright citrus flavor with minimal sugar impact świeży sok z cytryny

low-fat liquid base, heat to dissolve gelatin odtłuszczone mleko, podgrzane do parowania

equivalent to 1 whole egg, adds protein without fat płynny zamiennik jaj lub białka jaj

minimal sweetener, about 6g per serving cukier kryształ

enhances overall flavor profile czysty ekstrakt waniliowy

protein-rich base, blends smooth for creamy texture chudy twaróg

for garnish, adds aromatic citrus oils świeża skórka z cytryny

Instrukcje

Step 1

Wlej zimną wodę do pojemnika blendera, następnie równomiernie posyp żelatyną bez smaku powierzchnię. Dodaj sok z cytryny i odstaw na 2 minuty, aby żelatyna napęczniała i zmiękła. Ten proces napęczniania zapewnia, że żelatyna całkowicie się rozpuści i stworzy gładką konsystencję.

Step 2

Podgrzej odtłuszczone mleko w małym rondelku lub kuchence mikrofalowej, aż będzie parujące, ale nie wrze (około 82°C). Przy blenderze pracującym na niskich obrotach ostrożnie wlej gorące mleko do mieszanki żelatyny stałym strumieniem. Miksuj przez 1-2 minuty, aż żelatyna całkowicie się rozpuści i nie pozostaną żadne grudki.

Step 3

Dodaj białka jaj (lub zamiennik jaj), erytrytol lub alulozę i ekstrakt waniliowy do blendera. Pulsuj 4-5 razy, aby połączyć składniki, następnie miksuj na średnich obrotach przez 30 sekund, aż będą dobrze połączone, a słodzik całkowicie rozpuszczony.

Step 4

Dodaj chudy twaróg do blendera. Miksuj na wysokich obrotach przez 2-3 minuty, zatrzymując się, aby zeszkrobać boki szpatułką w razie potrzeby, aż mieszanka będzie całkowicie gładka, jedwabista i kremowa, bez żadnych grudek. Konsystencja powinna być tak gładka jak tradycyjne nadzienie do sernika.

Step 5

Wlej masę sernikową do formy na tartę o średnicy 23 cm lub płytkiego okrągłego naczynia, używając szpatułki, aby równomiernie rozprowadzić ją do brzegów. Delikatnie postukaj naczyniem o blat 3-4 razy, aby uwolnić wszelkie pęcherzyki powietrza, które mogłyby stworzyć dziury w gotowym serniku.

Step 6

Przykryj naczynie szczelnie folią spożywczą, upewniając się, że folia nie dotyka powierzchni sernika. Wstaw do lodówki na co najmniej 3 godziny lub do momentu, aż sernik całkowicie stężeje i będzie twardy w dotyku. Dla najlepszej konsystencji i smaku schładzaj przez noc (8-12 godzin), aby smaki się połączyły.

Step 7

Tuż przed podaniem udekoruj świeżo startą skórką z cytryny równomiernie rozprowadzoną na wierzchu dla atrakcyjnego wyglądu i dodatkowego cytrynowego aromatu. Pokrój na 8 równych porcji ostrym nożem zanurzonym w gorącej wodzie i wytartym do czysta między każdym cięciem, aby uzyskać schludne, profesjonalnie wyglądające kawałki. Podawaj schłodzone.