

Mini serniczki wegańskie

Dzisiaj chciałam podzielić się z Wami przepisem na mini serniczki bez sera, które zawsze można znaleźć w mojej zamrażarce i sięgam po nie za każdym razem gdy mam ochotę na małe co nieco.



Miksujemy na mąkę płatki owsiane z orzechami pekan, a następnie dodajemy daktyle (wcześniej namoczone około 10 minut we wrzątku). Uzyskaną masę wyklejamy dno małych foremek silikonowych i wkładamy je do lodówki.

Nerkowce oraz daktyle zalewamy wrzątkiem na około pół godziny. Po czym odsączamy je i miksujemy z pozostałymi składnikami na masę „serową”. Jeżeli masa jest zbyt gęsta możemy dodać wodę pozostałą po odsączeniu daktyli oraz nerkowców (osobiście przeważnie dodaję około ¼ kubka wody). Jej konsystencja powinna być gładka i kremowa. Powstałą masę przekładamy na wcześniej przygotowany spód serniczków i wkładamy je do zamrażarki, gdzie możemy przechowywać je nawet około miesiąca.



żywność i produkty ekologiczne

Dziękuję sklepowi internetowemu [BioSklep](https://www.biosklep.com.pl) za wspaniały prezent w postaci dostarczenia składników najwyższej jakości do przyrządzenia tych słodkości

Mój Fanpage – My Healthy Lifestyle

Author: Katarzyna Grochalska

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/mini-serniczki-weganskie>

