

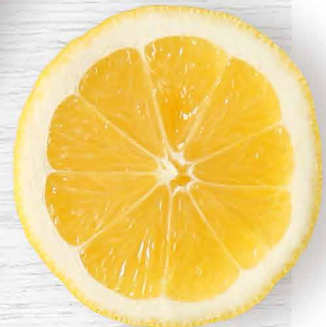


serce **na nowo**

Ogromną zaletą ricotty jest wysoka przyswajalność białka przy jednocześnie niskim poziomie tłuszczu.

## Sernik cytrynowy z ricotty

Propozycja podania



### SKŁADNIKI (6 porcji):

- ser ricotta – 750 g
- skórka z cytryny (świeża) – 50 g
- sok z cytryny (świeży) – 50 g
- laska wanilii – 1 g
- ksylitol – 60 g
- mąka ziemniaczana – 40 g
- mąka kokosowa – 50 g
- jaja kurze – 240 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Formę o średnicy 21 cm wyłoż papierem do pieczenia.
2. Do misy miksera włóż ricottę, skórkę i sok z cytryny, ziarenka z laski wanilii i ksylitol.
3. Zmiksuj na jednolitą masę.
4. Dodaj obie mąki oraz jaja i miksuj, aż połączą się z masą.
5. Masę przelej do przygotowanej formy i wstaw do piekarnika.
6. Piecz w 160 stopniach przez 60 minut.



Wartość odżywcza 1 porcji: 350 kcal, 21 g tłuszczu, 18 g węglowodanów, 21 g białka

\* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gałdzińska.