



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Syrnik pistacjowy

Czas przygotowania: 10 minut

Czas pieczenia: 1 godzina

Liczba porcji: keksówka 10 x 30 cm

W 100 g deseru:

Wartość energetyczna ..... 127 kcal

Węglowodany ..... 22 g

- W tym cukry ..... 4 g

Białko ..... 11 g

Tłuszcze ..... 5 g

Dieta: bezglutenowa

### Składniki

● Skyr naturalny - nie pitny ..... 800 g


● pasta z pistacji - bez dodatków ..... 100 g

● małe jajka ..... 3 sztuki

● erytrol ..... 150 g

● budyń waniliowy bez cukru ..... 1 saszetka - 40 g

● sok z cytryny ..... 2 łyżki

 Ukryj zdjęcia

## Syrnik pistacjowy



### ▼ Krok 1: Zmiksuj składniki

Zaczynij już nagrzewać piekarnik do 170 stopni z opcją pieczenia góra/dół lub ustaw 160 stopni z termoobiegiem.

W jednym naczyniu umieść wszystkie składniki na masę skyrnikową. Będzie to: 800 gramów Skyru naturalnego (w formie gęstego jogurtu, czyli nie pitna wersja); 3 małe lub 2 bardzo duże jajka (około 150 g po rozbiciu); 150 gramów erytrolu lub tyle samo zwykłego cukru; saszetka budyniu waniliowego lub śmietankowego bez cukru o wadze około 40 gramów (czasem można też kupić budyń pistacjowy).

Dodaj również 100 gramów pasty z pistacji (pasta 100 % z pistacji, czyli bez innych dodatków). Taką pastę można kupić przez Internet lub też wykonać samemu przy użyciu np. blendera próżniowego lub innego rozdrabniacza z komorą. Aby otrzymać 100 gramów pasty potrzebujesz 100 gramów prażonych, obranych i nie posolonych orzechów pistacjowych. Na koniec wlej dwie łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny lub z limonki. Wszystko razem miksuj krótko na niskich obrotach, tylko do momentu, gdy masa zrobi się jednolita.

*Uwaga:* Jeśli pasta z pistacji jest ciemniejsza, to i Skyrnik nie będzie miał intensywnie zielonego koloru. Zapewne taka pasta będzie też miała więcej goryczki, ponieważ pistacje były trochę za mocno uprażone. Wpłynie to na smak upieczonego deseru. Do masy można dodać odrobinę zielonego barwinka z paście lub w proszku.

### ▼ Krok 2: Wylej masę do formy

Keksówkę o wymiarach wewnętrznych 10 x 30 cm wyłóż od środka arkuszami papieru do pieczenia. U mnie są to dwa kawałki, które ucinam i kładę tak, by można było złapać za szersze i wyciągnąć przestudzony skyrnik w całości. Możesz też użyć innej pełnej formy (czyli bez odpinanych boków, ponieważ masa serowa jest dość luźna) o podobnych wymiarach i pojemności około 1500 ml.

Masę skyrnikową wylej do przygotowanej formy.

### ▼ Krok 3: Wyłóż ewentualne dodatki

Skyrnik pistacjowy można piec bez dodatków lub też rozłożyć na jego powierzchni np. całe lub pokruszone pistacje. Dałam 80 gramów siekanych pistacji blanszowanych. Jeśli masz tylko około 10-20 gramów też będzie pasowało (jeśli lubisz połączenie słodkiego ze słonym).



#### ▼ Krok 4: Upiecz skyrnik

Skyrnika nie pieczemy ani w kąpieli wodnej, ani też z funkcją pary. Formę umieść mniej więcej na środkowej półce (lub o piętro niżej) w piekarniku nagrzanym do 170 stopni (pieczenie góra/dół). Skyrnik pistacjowy piecz pełną godzinę. Po wyłączeniu piekarnika nie uchylaj drzwiczek pieca przynajmniej przez 10 minut. Potem uchyl je nieznacznie na 30 minut. Po tym czasie otwórz piekarnik i wyjmij skyrnik. Skyrnik może pod koniec wyrosnąć, ale podczas studzenia pewnie lekko opadnie.

#### ▼ Krok 5: Podawaj po przestudzeniu

Przestudzony skyrnik umieść w lodówce pod kloszem na minimum cztery godziny, a najlepiej na całą noc. Idealną strukturę osiąga bowiem po schłodzeniu. Bardzo dobrze smakuje udekorowany malinami - u mnie w wersji liofilizowanej. Jeśli zaś nie straszny Ci cukier i więcej kalorii, to plewa z białej czekolady i śmietanki będzie idealnym dopełnieniem tego deseru.

Pistacjowy skyrnik przechowuj w lodówce pod kloszem. Świeżość zachowa przynajmniej przez 4 dni.  
Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

