

# Proteínové cukroví bez výčítiek: Orechová roláda a kokosky



20. 12. 2023

Recept je vhodný pre: [1.fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Radi by ste si udržali vašu váhu, ale nechcete si odpustiť pečivo? Máme pre vás niekoľko tipov na prípravu rýchleho, chutného a hlavne nízkosacharidového pečiva. Orechová roláda plnená Nutrinellou a Kokosky poliate Nutrinellou.

## Orechová roláda plnená Nutrinellou

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Čo budete potrebovať (2 porcie):

- 30 g mandľovej múky
- 2 slepačie vajcia
- ½ lyžičky prášku do pečiva
- Nutrinella v množstve podľa fázy diétného programu Prodiex (ak nie ste v diéte, pridajte 5 lyžičiek)

Ako na to:

- 1.** Najskôr si predhrejeme rúru na 160 °C.
- 2.** Následne vyšľaháme bielky do tuhého snehu.

- 3.** Akonáhle máme vyšľahaný sneh, pridáme žĺtky, ktoré mixujeme pri nižších otáčkach spolu s bielkami.
- 4.** Ďalej prisypeme mandľovú múku a prášok do pečiva.
- 5.** Pripravíme si papier na pečenie na plech a naložíme v rovnomernej vrstve cesto do obdĺžnikového tvaru.
- 6.** Pečieme cca 10 minút.
- 7.** Upečenú roládu vyberieme a hneď zarolujeme a prikryjeme utierkou.
- 8.** Keď máme roládu úplne vychladnutú, opatrne ju odlepíme od papiera na pečenie a vnútro vymažeme Nutrinellou. Nutrinel môžeme ľahko rozohriať, aby sa nám s ňou lepšie pracovalo.
- 9.** Hotovú roládu skladujeme v chladničke.

## Kokosky poliate Nutrinellou

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Čo budete potrebovať (2 porcie):

- 60 g strúhaného kokosu
- 2 slepačie vajcia
- 1 kávová lyžička šťavy z citróna
- Nutrinella v množstve podľa fázy diétného programu Prodiētix (ak nie ste v diéte, pridajte 5 lyžičiek)

## Ako na to:

- 1.** Rozohrejeme rúru na 160°C.
- 2.** V robote ručne zmiešame všetky ingrediencie dohromady.
- 3.** Zmesou naplníme cukrárske vrečko.
- 4.** Plech vyložíme papierom na pečenie a kladieme naň pravidelné tvary kokosiek.
- 5.** Vložíme kokosky do rúry a pečieme dozlatista.

**6.** Na vychladnuté kokosky lejeme Nutrinellu, ktorú necháme ľahko rozohriať v mikrovlnnej rúre, aby sa nám s ňou dobre pracovalo.