

# Snehové pusinky



21. 10. 2021

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

Vianočné pečivo pri diéte? My hovoríme áno! Ani počas vianočných sviatkov sa nemusíte obávať prerušenia diétneho programu. Vyskúšajte tento jednoduchý recept už od 1. fázy.

**Čo potrebujete:**

- 4 vaječné bielky
- stévia podľa chuti
- štipka soli

**Ako na to:**

- 1.** Do väčšej misy oddelíme bielky od žĺtkov, z ktorých vyšľaháme tuhý sneh so štipkou soli.
- 2.** Následne veľmi zľahka vmiešame čakankový sirup. V prípade potreby môžete dosladiť eritrytolom.
- 3.** Pomocou zdobiaceho vrecúška vytvoríme na plechu s papierom na pečenie drobné pusinky.
- 4.** Pusinky sušíme v rúre vyhriatej na 100 ° C približne 1 hodinu.