

Proteínové "Míša rezy"



26. 10. 2021

Recept vhodný od 2. a 3. fázy

ingrediencie

CESTO:

- 4 vajcia
- stévia podľa chuti
- 40 g horkého kakaa
- štipka soli

KRÉM:

- 250 g odtučneného tvarohu
- stévia podľa chuti

postup prípravy

Vo väčšej mise vyšľaháme bielky so štipkou soli až do tuhého snehu. Do snehu následne vmiešame kakao a stéviu. Túto zmes vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v predhriatej rúre na 160 ° C 15 minút. Medzitým čo sa cesto pečie, zmiešame tvaroh so steviou a pripravený krém dáme do chladničky vychladiť. Upečené cesto vyberieme z rúry a necháme vychladnúť. Potom ho otočíme papierom hore a opatrne papier z cesta zlúpeme a cesto prekrájime napolovicu. Jednu polku cesta potrieme tvarohovým krémom a priklopíme druhou polkou cesta. Takto pripravený rez rozkrájame na niekoľko štvorčekov a dáme do chladničky uležať. Podávame vychladené.