

Kokosky s tvarohom



26. 10. 2021

Recept vhodný od 3. fázy

Recept je na 2 porcie

ingrediencie

- 4 bielky
- štipka soli
- stévia podľa chuti
- 1 lyžička vanilkového extraktu
- 70 g mäkkého tvarohu
- 200 g kokosu

postup prípravy

Vo väčšej mise vyšľaháme bielky so štipkou soli až do tuhého snehu. V ďalšej miske zmiešame tvaroh, kokos, stéviu a vanilkový extrakt. Túto zmes potom opatrne zľahka vmiešame do pripraveného snehu z bielkov. Z pripraveného cesta potom pomocou dvoch lyžičiek tvoríme malé kôpky na pripravený plech vystlaný papierom na pečenie. Pečieme v predhriatej rúre na 140 ° C cca 15-20 minút, dozlatista.