

Mandľové sušienky



26. 10. 2021

Recept vhodný od 3. fázy

ingrediencie

- 140 g odtučnenej mandľovej múky
- stévia podľa chuti
- 1 lyžička vanilkového extraktu
- 3 bielky

postup prípravy

Mandľovú múku zmiešame so stéviou a vanilkovým extraktom. Ak máme stéviu v tabletkách, rozpustíme ju v malom množstve vody, aby sa dali dobre vmiešať do cesta. Vo väčšej mise z bielka vyšľaháme tuhý sneh, do ktorého následne pomaly a opatrne vmiešame zmes z mandľovej múky, stévie a vanilkového extraktu a vytvoríme cesto. Z cesta vytvoríme malé guľičky, ktoré poukladáme na plech a ľahko premačkame lyžičkou. Náš TIP: Ak chcete mať sušienky úhľadnejšie, môžete ich na plech nastriekať zdobiacim sáčkom s ozdobnou špičkou. Plech s koláčikmi dáme na 2 hodiny do chladničky, potom pečieme pri 180 ° C počas 10 minút.