



STRÚHANÝ TVARHOVÝ KOLÁČ

SUROVINY

Cesto

- 150 g celozrnnej špaldovej múky
- 15 g kakaa
- 2 žĺtky
- 35 g kokosového oleja
- 1 ČL kypriaceho prášku
- sladidlo podľa chuti (stévia)

Plnka

- 350 g hrudkového tvarohu
- 2 bielky
- sladidlo podľa chuti (stévia)
- šťava z 1/2 citróna
- 1/2 ČL vanilkového extraktu

POSTUP

Žĺtky oddelíme od bielkov. Z múky, kakaa, žĺtkov, tekutého kokosového oleja, kypriaceho prášku a sladidla vypracujeme tuhé cesto. Rozdelíme ho na dve polovice (jedna väčšia, druhá menšia) a dáme ho na polhodinu do mrazničky. Zatiaľ zmiešame tvaroh s vanilkovým extraktom, citrónovou šťavou, osladíme ho podľa chuti a vmiešame doň sneh, ktorý vyšľaháme z bielkov. Väčšiu polovicu cesta nahrubo nastrúhame na plech (rozmer 20 x 20 cm) a mierne pritlačíme. Navrstvíme naň tvarohovú plnku a navrch nastrúhame zvyšné cesto. Pečieme 25–30 minút pri teplote 180 °C a pred krájaním necháme koláčik úplne vychladnúť.

NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

(na 1 kúsok, z celkového množstva ich vyjde 16)

Kalórie: 88

Bielkoviny: 6 g

Sacharidy: 8 g (z toho vláknina 1g)

Tuky: 4 g



ŠTRÚHANÝ KOLÁČ SO ŠŤAVNATOU PINKOU



SUROVINY

Cesto

- 160 g celozrnnej špaldovej múky
- 20 g vanilkového proteínu
- 1 žĺtok
- 40 g tekutého kokosového oleja
- 40 ml vody
- 1 ČL kypriaceho prášku
- sladidlo podľa chuti (stévia)

Plnka

- 250 g jablák
- 140 g gréckeho jogurtu
- 100 g bieleho jogurtu
- 25 g mletého maku
- 1 bielok
- sladidlo podľa chuti (stévia)

POSTUP

Všetky ingrediencie na cesto zmiešame a rozdelíme ho na dve polovice, jednu menšiu a druhú väčšiu. Cesto dáme v potravinovej fólii aspoň na 30 minút do mrazničky. Zatiaľ jablká ošúpeme a nastrúhame na kolieska. Jogurty zmiešame s makom a dosladíme podľa chuti. Z bielka vyšľaháme tuhý sneh, ktorý jemne vmiešame do makovo-jogurtovej zmesi. Väčšiu polovicu cesta nastrúhame na dno plechu (rozmer 20 x 20cm). Na ňu navrstvíme jablká a zalejeme ich jogurtovou plnkou. Na záver na vrch koláča nastrúhame menšiu polovicu cesta a pečieme ho pri teplote 180 °C približne 30 minút.

NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

(na 1 kúsok, celý koláč rozkrájame na 12 častí)

Kalórie: 125

Bielkoviny: 6 g

Sacharidy: 15 g (z toho vláknina 1 g)

Tuky: 5 g

BOUNTY TYČINKY



SUROVINY

Tyčinky

- 200 g kokosu
- 60 g kokosového oleja
- 80 g medu
- 1 malá plechovka kokosového mlieka (165 ml)
- 100 ml mlieka
- 140 g gréckeho jogurtu
- 1 odmerka kokosového (vanilkového) proteínu

Poleva

- 150 g kvalitnej horkej čokolády
- 10 g kokosového oleja

POSTUP

V miske zmiešame všetky suroviny na tyčinky. Vznikne nám polotuhá hmota, ktorú dáme do nádoby vhodnej do mrazničky (použila som silikónovú) a poriadne utlačíme. V mrazničke necháme našu kokosovú zmes stuhnúť minimálne 2 hodiny. Potom zmes nakrájame na tyčinky a namáčame ich do čokolády, ktorú sme si roztopili s kokosovým olejom. Vrch tyčiniek môžeme posypať kokosom a necháme ich stuhnúť v chladničke aspoň ďalšie 2 hodiny.

NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

(na 1 tyčinku, vyjde nám 16 tyčiniek)

Kalórie: 213

Bielkoviny: 4 g

Sacharidy: 12 g (z toho vláknina 1 g)

Tuky: 17 g

