

PROTEINOVÁ PANNA COTTA VE ZMRZLÉ VERZI

*Jemný krém z vyšlehané smetany a proteinu, ukrytý v
mražené podobě, chutná jako letní sen – sladký, lehký
a osvěžující jako první sousto čerstvé jahody*



INGREDIENCE

1 kelímek 30% smetany

175g jahod

lžice březového cukru

odměrka proteinového
prášku

POSTUP

Smetanu nalijeme do mísy a na chvíli ji vložíme do mrazáku, aby byla při šlehání co nejchladnější. Mezitím rozmixujeme jahody s cukrem dohladka.

Vyjmeme smetanu z mrazáku a začneme ji šlehat ručním mixérem. Za stálého šlehání postupně přisypáváme proteinový prášek, dokud nevznikne nadýchaný krém.

Do hotového krému vmícháme polovinu jahodové směsi. Směs rovnoměrně rozdělíme do sklenic nebo formiček, vršek ozdobíme zbylými jahodami a vložíme do mrazáku na přibližně 50 minut.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA 1 PORCI

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	TUKY
432	14G	30G	8G	32G