

TVARHOVÁ STRACCIATELLA do sklenice

Nemáte čas a potřebujete rychlou svačtinu plnou bílkovin a energie? Tento rychlý snack vám nezabere ani 10 minut přípravy a doplní během dne potřebné živiny, díky kterým nebudete mít dlouho hlad.

by
SAYHEALTHY



PORCE: 1

COOKING TIME: 5 MIN

INGREDIENCE

2 kostičky hořké čokolády

1 vejce

1 odměrka proteinu (např. čokoládového nebo vanilkového)

1 lžička medu

1 kelímek tvarohu (cca 250 g)

POSTUP

Rozpusťte čokoládu:

Dvě kostičky hořké čokolády dejte do misky a nechte krátce rozpustit v mikrovlnce (stačí pár sekund, pozor, ať se nespálí)

2. Příprave krém:

Jednu rozpuštěnou kostičku smíchejte s tvarohem a odložte stranou – to bude vaše krémová vrstva

3. Vytvořte těsto:

Do hrnečku rozklepněte vejce, přidejte odměrku proteinu, druhou rozpuštěnou (nebo nalámanou) kostičku čokolády a lžičku medu. Dobře promíchejte, až vznikne hladké těsto

4. Pečte mug cake:

Hrneček dejte do mikrovlnky na 1 minutu. Nedávejte déle, aby těsto nezůstalo suché – má být vláčné

5. Rozdrobte:

Po upečení nechte mug cake lehce vychladnout, poté ho vyklepte a rozdrobte na menší kousky

Sestavte dezert:

Do skleničky vrstvěte: nejprve čokoládový tvaroh, poté kousky mug caku a nakonec znovu tvaroh. Můžete dozdobit čokoládovými hoblinkami, ovocem nebo oříšky

NUTRIČNÍ FAKTA

KCAL B S C T

514 55G 25G 24G 21G