

PROTEINOVÉ

Mísa řezy



Ingredience na porci

- 200g cottage sýru
- 2 vejce
- 1 středně velký banán
- sáček třtinového cukru s vanilkou
- 1 tvaroh polotučný
- 2 velké lžíce medu
- 2 velké lžíce holandského kakaa



Postup

Do mixéru vložte cottage, banán, vejce, sáček cukru a kakao. Vše rozmixujte do hladkého, řídkého těsta.

Troubu předehřejte na 170 °C. Těsto nalijte na plech vyložený pečicím papírem a pečte přibližně 20–30 minut, dokud nebude placka propečená.

Mezitím utřete tvaroh s medem do jemného krému.

Upečenou kakaovou placku nechte lehce vychladnout, poté ji natrhejte na kousky a vrstvěte do sklenic střídavě s tvarohovým krémem. Podávejte jako lehký dezert nebo svačinku.