

CARROT CAKE

Ingredience

- Na plech o 8 kouscích potřebuješ
- 3 banány
- 120g ovesných vloček
- 125g tvarohu (odtučněný)
- 2 odměrky proteinu
- 2 vejce
- 1 mrkev
- 45g vlašských ořechů
- skořice
- 100ml mléka
- špetka soli
- Poleva
- 125g zbylého tvarohu
- skořice
- sladidlo dle chuti (použila jsem 2 lžičky erythritolu)

Postup

Smíchej rozmačkané banány, vejce, mléko, nastrouhanou mrkev, vločky, ořechy, tvaroh a dvě odměrky proteinu. Vše společně promíchej, vytvoř vláčné těsto a dej péct na 30–35 minut.

Mezitím si připrav polevu smícháním zbylého tvarohu se skořicí a medem nebo jiným sladidlem. Já použila erythritol (med zrovna nebyl po ruce :-D).

Na upečený korpus poté rovnoměrně rozetři polevu a nech mírně vychladnout.

A můj tip? Koláč je naprosto božský ještě lehce teplý, krátce po dopečení. A co je na něm nejlepší? Kromě skvělé chuti je také plný kvalitních bílkovin!

Recept vytvořila Sab Health Fit · © 2026