



Jednoduchá ovocná torta

ZÁKLAD TVORÍ KYSLÁ SMOTANA - SKVELÝ MLIEČNY TUK, KTORÝ V RÁMCI OPTIMÁLNEJ VÝŽIVY MÁ SVOJE OPODSTATNENIE. TORTE PRIDÁVA NA KVALITE AJ MNOŽSTVO OVOCIA. VĎAKA TOMU, ŽE NIE JE TEPELNE SPRACOVANÉ, ZACHOVÁVA SI ŽIVINY. KYSLÁ CHUŤ RÍBEZLÍ A SLADKÝ BANÁN SÚ PERFEKTNOU KOMBINÁCIOU. PO TOMTO DEZERTE VÁM ZOSTANE DOBRÝ POCIT A PRÁZDNY TANIER.

750 g kyslej smotany
1 žltok
1 šálka kávy
1,5 dl vaječného likéru
30 okrúhlych špaldových
piškót
50 g kokosového cukru
150 g čerstvých
alebo mrazených
ríbezlí
2 banány

Kyslú smotanu zmiešame so žĺtkom a pridáme kokosový cukor. Naspodok väčšej tortovej formy s priemerom asi 20 cm poukladáme špaldové piškóty, ktoré polejeme zmesou kávy a vaječného likéru. Na ne poukladáme pokrývané banány a ríbezle a zalejeme smotanovou zmesou. Opäť uložíme vrstvu piškót a polejeme zmesou kávy a vaječného likéru. Tento postup opakujeme, kým nespotrebujeme všetky ingrediencie. Zakončíme smotanovou zmesou, navrch naukladáme zopár koliesok banánov a posypeme ríbezľami. Hotový dezert zakryjeme alobalom a na 12 hodín uložíme do chladničky.



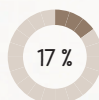
Torta je vhodná aj na detskú oslavu či letný záhradný večierok.



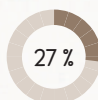
8 PORCIÍ



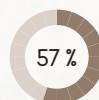
2 224 KCAL



BIELKOVINY
71 g



TUKY
113 g



SACHARIDY
243 g



Orechové štangličky

ĎALŠÍ DEZERT PRE MILOVNÍKOV ORECHOV. JEHO JEDINEČNÚ CHUŤ DOTVÁRA KOMBINÁCIA S BIELKAMI A KOKOSOVÝM CUKROM. KONZUMÁCIA VLAŠSKÝCH ORECHOV MÁ POZITÍVNY VPLYV NA ZDRAVIE, PRETOŽE SÚ BOHATÉ NA PROTEÍNY, VLÁKNINU, ZDRAVÉ TUKY, ANTIOXIDANTY, VITAMÍNY A MINERÁLY. KOKOSOVÝ CUKOR MÁ NIŽŠÍ GLYKEMICKÝ INDEX AKO KLASICKÝ, OBSAHUJE VIAC VÝŽIVNÝCH LÁTKO A NAVYŠE SA SPRACOVÁVA ŠETRNEJŠIE NEŽ CUKOR Z CUKROVEJ REPY ALEBO INÝCH PLODÍN.

Cesto:

250 g mletých vlašských
orechov
200 g kokosového cukru
1 vajce
1 žltok
trochu citrónovej kôry

Z ingrediencií vymiesime hutné cesto a vyvalkáme na hrúbku asi 1 cm. Bielky vymiešame so stéviou a s citrónovou šťavou a nalejeme na cesto. Túto dvojrstvovú hmotu pokrájame na tyčinky. Pri 150 °C pečieme asi 20 minút.

Poleva:

2 bielky
15 g práškovej stévie
1 PL citrónovej šťavy

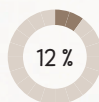
Tento dezert neobsahuje múku, preto je vhodný pre celiatikov a ľudí s alergiou na lepok.



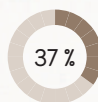
8 PORCIÍ



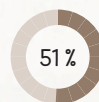
2 564 KCAL



BIELKOVINY
57 g



TUKY
173 g



SACHARIDY
239 g