MALÝ NÁSTROJ PRO TEBE

Cheesecake 3 dny



CELÝ DORT

51g	32g	75g	792
BÍLKOVINY	TUKY	SACHARIDY	KCAL

1/3 DORTU

17g	11g	25g	264
BÍLKOVINY	TUKY	SACHARIDY	KCAL

Ingredience

- 30g med
- 30g máslo
- 120g lotus sušenky
- 2ks vejce
- 250g odtučněného tvarohu
- 20g pudinkový prášek
- 200g řecký jogurt 0%
- 40g protein
- citronová šťáva a kůra
- vanilkový lusk/ extrakt
- maliny/ jahody/ borůvky na ozdobu

Postup

Rozmixuješ sušenky, smícháš s máslem, roztlačíš směs do formy a na 5-10 minut vložíš do trouby. Smícháš všechny ingredience na náplň a zaliješ jí korpus. Necháš péct na 180 stupňů 30-40 minut. Necháš vychladnout a můžeš podávat s ovocem.