

Banánová pěna s tvarohem a pudinkem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: 6

1577 kalorií , **0 g** cukrů , **72 g** tuků , **101 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/bananova-pena-s-tvarohem-a-pudinkem>

Příprava

Banány vidličkou rozmačkáme a přidáme citrónovou šťávu. Osladíme a vyšleháme řídkou hmotu. Zašleháme tvaroh, poté zakysanou smetanu, poprášíme pudinkovým práškem a šleháme 3 minuty. Do misek, nebo skleniček dáme na dno rozlámané BE-BE sušenky (nebo piškoty), dáme vrstvu pěny, opět sušenky a pěnu. Dáme asi na 1 hodinu vychladit a podáváme.

Ingredience

- ✓ 3 banány
- ✓ 5 lžic citronové šťávy
- ✓ 7 lžic cukru moučka
- ✓ 500 g jemného tvarohu ve vaničce
- ✓ 2 balení zakysané smetany
- ✓ 1 pudinkový prášek CrèmeOlé vanilka
- ✓ 1 balení Bebe sušenek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Rodina, Svačinka

