

# Bílková roláda



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 8

**1150** kalorií , **0 g** cukrů , **62 g** tuků , **10 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/bilkova-rolada>

## Příprava

Bílky ušleháme nejlépe v robotu do zhoustnutí, pak přidáme cukr a postupně zašleháme žloutky. Potom lehce vmícháme už ručně studenou vodu a mouku. Těsto opatrně nalijeme na vymazaný plech a pečeme při 170°C dorůžova. Ještě teplou roládu srolujeme a necháme vychladnout. Po vychladnutí namažeme marmeládou a na ní rozetřeme vyšlehanou šlehačku a znovu zarolujeme. Můžeme ozdobit šlehačkou i zvenku.

## Ingredience

- 5 bílků
- 5 lžic cukru
- 5 žloutků
- 5 lžic studené vody
- 5 lžic polohrubé mouky
- 1 balení smetany ke šlehání (šlehačka)
- 1/2 hrnečku ovocné marmelády

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Mléčné výrobky a vejce , Klasika, Návštěva, Moučník

