

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