

Letní dort



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 8

1681 kalorií , **54 g** cukrů , **37 g** tuků , **113 g** bílkovin

Autor: Eva

Odkaz: <https://srecepty.cz/letni-dort>

Příprava

Cuketu nastroháme, nebo rozmixujeme na pyré. V míse smícháme mouku, prášek do pečiva, kakao a protein (lze nahradit moukou, kokosem, více kakaa,...).

Z bílků vyšleháme sníh a žloutky vmícháme do těsta společně s cuketou. Osladíme (protein je také sladký, takže pokud jej vynecháte, dosladte těsto podle potřeby) a nakonec vmícháme sníh z bílků.

Těsto pečeme v předehřáté troubě na 180°C asi 30 minut. Po upečení necháme korpus vychladnout, promažeme tvarohem (který osladte podle své chuti). Na závěr si připravíme ovocnou vrstvu - ovoce (lze použít jakékoliv) rozvaříme a mixérem rozmixujeme na pyré.

Želatinu připravíme podle návodu a smícháme s ovocným pyré, které ihned nalijeme na dort. Necháme v lednici nejlépe do druhého dne.



Ingredience

- ✓ 160 g celozrnné špaldové mouky
- ✓ 200 g cukety
- ✓ 4 slepičí vejce
- ✓ 30 g kakaa
- ✓ 40 g Proteinového čokoládového prášku
- ✓ 500 g odtučněného tvarohu
- ✓ 500 g jahod
- ✓ 1 prášek do pečiva
- ✓ 2 lžíce medu
- ✓ 1 balení želatiny

Kategorie

Narozeniny, Redukční, Léto, Dezert, Moučník