

Ořechová roláda z bílků



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

1483 kalorií , **3 g** cukrů , **73 g** tuků , **32 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/orechova-rolada-z-bilku>

Příprava

K bílkům přidáme špetičku soli a vyšleháme je dotuha. Ke sněhu vsypeme cukr a ještě chvíli šleháme. Pak lehce vmícháme mouku a mleté ořechy. Těsto rovnoměrně rozetřeme na plech s pečícím papírem a upečeme ve středně vyhřáté troubě. Nesmíme těsto vysušit, proto hlídáme, když začne moučník lehce růžovět, je hotový a ihned ho vyndáme. Utěrku si rozložíme na rovnou plochu, lehounce ji pocukrujeme, upečené těsto na ni překlopíme, pečící papír stáhneme a horké těsto opatrně svineme pomocí utěrky do rolády. Necháme vychladnout. Zatím si připravíme krém: Z mléka a pudinkového prášku si uvaříme hustý pudink a za občasného míchání ho necháme vychladnout. Do studeného pudinku zamícháme rum. Změklé máslo utřeme s moučkovým cukrem a po částech do něj vmícháme ochucený pudink. Studené těsto opatrně rozbalíme, potřeme krémem a opět zavineme do rolády. Před podáváním necháme dobře vychladit.

Ingredience

- ✓ 6 bílků
- ✓ špetička soli
- ✓ 2/3 hrnečku cukru krupice
- ✓ 1/2 hrnečku polohrubé mouky
- ✓ 1/2 hrnečku mletých vlašských ořechů
- ✓ 250 ml mléka
- ✓ 1 sáček vanilkového pudinkového prášku
- ✓ 150 g másla
- ✓ 2 lžičce rumu
- ✓ 3-4 lžičce cukru moučka

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Klasika, Návštěva, Moučník

