

Cukroví bez výčitek: Ořechová roláda a kokosky polité Nutrinellou



20. 12. 2023

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Rádi by jste si udrželi vaši váhu, ale nechcete si odpustit cukroví? Máme pro vás několik tipů na přípravu rychlého, chutného a hlavně nízkosacharidového cukroví. Ořechová roláda plněná Nutrinellou a Kokosky polité Nutrinellou.

Ořechová roláda plněná Nutrinellou

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Co potřebujete (2 porce):

- 30 g mandlové mouky
- 2 slepičí vejce
- ½ lžičky prášku do pečiva
- [Nutrinella](#) v množství dle fáze dietního programu Prodietix (pokud nejste v dietě, přidejte 5 lžiček)

Jak na to:

- 1.** Nejdříve si předehřejeme troubu na 160°C.
- 2.** Následně vyšleháme bílky do tuhého sněhu.
- 3.** Jakmile máme vyšlehaný sníh, přidáme žloutky, které mixujeme při nižších otáčkách spolu s bílky.

4. Dále přisypeme mandlovou mouku a prášek do pečiva.
5. Připravíme si pečící papír na plech a nandáme v rovnoměrné vrstvě těsto do obdelníkového tvaru.
6. Pečeme cca 10 minut.
7. Upečenou roládu vyndáme a hned zarolujeme a přikryjeme utěrkou.
8. Když máme roládu zcela vychladlou, opatrně ji odlepíme od pečícího papíru a vnitřek vymažeme Nutrinellou. Nutrinellu můžeme lehce rozehřát, aby se nám s ní lépe pracovalo.
9. Hotovou roládu skladujeme v lednici.

Kokosky polité Nutrinellou

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Co potřebujete (2 porce):

- 60 g strouhaného kokosu
- 2 slepičí vejce
- 1 kávová lžička šťávy z citrónu
- [Nutrinella](#) v množství dle fáze dietního programu Prodietix (pokud nejste v dietě, přidejte 5 lžiček)

Jak na to:

1. Rozehřejeme troubu na 160°C.
2. V robotu ručně smícháme všechny ingredience dohromady.
3. Směsí naplníme cukrářský sáček.
4. Plech vyložíme pečícím papírem a klademe na něj pravidelné tvary kokosek.
5. Vložíme kokosky do trouby a pečeme dozlatova.
6. Na vychladlé kokosky lejeme Nutrinellu, kterou necháme lehce rozehřát v mikrovlnné troubě, aby se nám s ní dobře pracovalo.