

Sněhové Pusinky



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Vánoční cukroví při dietě? My říkáme ano! Ani během vánočních svátků se nemusíte obávat přerušování dietního programu. Vyzkoušejte tento jednoduchý recept již od 1. fáze.

Co potřebujete:

- 4 vaječné bílky
- 2 lžičky čekankového sirupu
- špetka soli

Jak na to:

- 1.** Do větší mísy oddělíme bílky od žloutků, ze kterých vyšleháme tuhý sníh se špetkou soli.
- 2.** Následně velmi zlehka vmícháme čekankový sirup. V případě potřeby můžete dosladit eritrytolem.
- 3.** Pomocí zdobícího sáčku vytváříme na plech s pečícím papírem drobné pusinky.
- 4.** Pusinky sušíme v troubě vyhřáté na 100°C přibližně 1 hodinu.