

# Proteinové „Míša řezy“



26. 10. 2021

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

Dezert, který milují všichni. Kakaový piškot s tvarohovým krémem je prostě klasikou a ani vy se ho nemusíte během diety vzdát. I tato odlehčená verze je skvělá a uvidíte, že se po nich jen zapráší.

Co potřebujete (3 porce):

Těsto:

- 4 bílky
- stévie podle chuti
- 40 g hořkého kakaa
- špetička soli

Krém:

- 250 g odtučněného tvarohu
- stévie podle chuti

## Jak na to:

- 1.** Ve větší míse vyšleháme bílky se špetkou soli do tuhého sněhu. Do sněhu následně vmícháme kakao a stévií.
- 2.** Tuto směs vylijeme na plech vystlaný pečícím papírem a pečeme v předehřáté troubě na 160 °C 15 minut
- 3.** Mezitím co se těsto peče, smícháme tvaroh se stévií a připravený krém dáme do ledničky vychladit.

- 4.** Upečené těsto vyndáme z trouby a necháme vychladnout.
- 5.** Pak ho otočíme papírem nahoru a opatrně papír z těsta sloupneme a těsto překrojíme napůl.
- 6.** Jednu půlku těsta potřeme tvarohovým krémem a přiklopíme půlkou druhou.
- 7.** Takto připravený řez rozkrájíme na několik čtverečků a dáme do lednice uležet.
- 8.** Podáváme vychlazené.