

Kokosky s tvarohem



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Recept na oblíbené kokosky doplněné tvarohem. Tento tradiční recept na vánoční cukroví můžete zařadit i do svého jídelníčku během 3. fáze diety a navíc si pochutná i zbytek rodiny.

Co potřebujete (2 porce):

- 4 bílky
- špetka soli
- stévie podle chuti
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 70 g měkkého tvarohu
- 200 g kokosu

Jak na to:

- 1.** Ve větší míse vyšleháme bílky se špetkou soli do tuhého sněhu.
- 2.** V další misce smícháme tvaroh, kokos stévií a vanilkový extrakt.
- 3.** Tuto směs pak opatrně zlehka vmícháme do připraveného sněhu z bílků.
- 4.** Z připraveného těsta pak pomocí dvou lžiček tvoříme malé hromádky na připravený plech vystlaný pečícím papírem.
- 5.** Pečeme v předehřáté troubě na 140 °C cca 15-20 minut, dozlatova.