

Houska s vysokým obsahem bílkovin



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

690 kalorií , **0 g** cukrů , **17 g** tuků , **95 g** bílkovin

Autor: Eva

Odkaz: <https://srecepty.cz/houska-s-vysokym-obsahem-bilkovin>

Příprava

Bílky smícháme s tvarohem. Ovesné vločky rozmixujeme na mouku. Protein (lze nahradit moukou - jakoukoli sypkou ingrediencí) smícháme s moukou (pozor, kokosová mouka není kokos), psylliem, solí, kmínem a sodou. Suché a mokré směsi zamícháme dohromady. Z těsta vytvoříme bochánek na plech, nebo pečeme v chlebové formě. Potřeme žloutkem (ale nemusí být), posypeme semínkami a pečeme na 180°C cca 20-25 minut.

▣ Tip k receptu

Semínka můžete namíchat například s dýňovými nebo sezamovými.

Ingredience

- 500 g jemného tvarohu
- 40 g ovesných vloček
- 40 g kokosové moučky
- 4 bílky
- 20 g psyllia
- 70 g proteinového prášku bez příchuti
- 10 g jedlé sody
- špetka soli
- hrst slunečnicových semínek
- 1 žloutek
- 1 lžička kmínu

Kategorie

Česká, Redukční, Pečivo a produkty domácí pekárny

