

# Letní dort



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 8

**1681** kalorií , **54 g** cukrů , **37 g** tuků , **113 g** bílkovin

**Autor:** Eva

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/letni-dort>

## Příprava

Cuketu nastroháme nebo rozmixujeme na pyré. V míse smícháme mouku, prášek do pečiva, kakao a protein (lze nahradit moukou, kokosem, více kakaa).

Z bílků vyšleháme sníh a žloutky vmícháme do těsta společně s cuketou. Osladíme medem (protein je také sladký, takže pokud jej vynecháte, dosladte těsto podle potřeby) a nakonec vmícháme sníh z bílků.

Těsto pečeme v předehřáté troubě na 180°C asi 30 minut. Po upečení necháme korpus vychladnout, promažeme tvarohem (který osladte podle své chuti). Na závěr si připravíme ovocnou vrstvu - ovoce (lze použít jakékoliv) rozvaříme a mixérem rozmixujeme na pyré. Želatinu připravíme podle návodu a smícháme s ovocným pyré, které ihned nalijeme na dort. Necháme v lednici nejlépe do druhého dne.

## Ingredience

- 160 g celozrnné špaldové mouky
- 200 g cukety
- 30 g kakaa
- 500 g odtučněného tvarohu
- 500 g jahod
- 1 prášek do pečiva
- 2 lžíce medu
- 1 balení želatiny
- 4 vejce
- 40 g proteinového čokoládového prášku

## Kategorie

Narozeniny, Česká, Redukční, Léto, Dezert, Moučník

