

Výborná medová roláda



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 8

1820 kalorií , **49 g** cukrů , **2 g** tuků , **22 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/vyborna-medova-rolada>

Příprava

Z 8 bílků ušleháme sníh, žloutky ušleháme s cukrem, přidáme tekutý med, jemně přimísíme mouku a kypřicí prášek (popř. sodu bicarbonu), lehce smícháme a dáme na plech na pečicí papír asi 15 - 20 minut péci v předtopené troubě na 150°C. Na plechu necháme vychladnout a naplníme máslovým krémem, marmeládou či šlehačkou a ovocem. Možností je mnoho. Poté zavineme a případně povrch přizdobíme.

▣ Tip k receptu

Tato roláda je velmi jednoduchá a povede se každému.



Ingredience

- 8 vajec
- 20 dkg cukru moučka
- 4 lžíce včelího medu
- 25 dkg polohrubé mouky
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva

Kategorie

Svátek matek, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina, Moučník