

Bílkové tyčinky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: **10**

1412 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **7 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/bilkove-tycinky>

Příprava

Z bílků ušleháme sníh a vmícháme do něj přesátý cukr moučka. Madle rozsekáme hodně na jemno. Přimícháme do bílkové směsi a přidáme ještě mouku. Těsto promícháme a rozetřeme na tukem vymazaný a moukou vysypaný pekáč. Pečeme při nízké teplotě asi 20 minut. Ještě teplé těsto na plechu podélně rozřízneme na 3 pruhy a každý pruh pak nakrájíme na slabé proužky. Dáme je znovu na plech a dosušíme ve velmi mírné troubě.



Ingredience

- 8 bílků
- 300 g cukru moučka
- 30 g polohrubé mouky
- 2 balení mandlí
- 3 lžíce tuku
- 3 lžíce hrubé mouky

Kategorie

Vánoce, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Rodina, Cukroví