

BISZKOPT Z OWOCAMI

Liczba porcji	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	535 kcal	28	82	12

Biszkopt z patelni z dodatkiem sezonowych owoców - lekki i puszysty.

SKŁADNIKI

- 4szt. białka jaj
- 2szt. żółtka jaj
- 20g tapioka
- 20g mąka kasztanowa
- 10g morwa biała
- 10g erytrol
- 10g jagody Goji
- 50g świeże borówki
- 100g świeże truskawki
- 100g banan
- 10g miód
- 10g płatki z kasztana jadalnego
- 2g olej kokosowy

PRZYGOTOWANIE

1. Białka jaj ubić na sztywną pianę dodając stopniowo erytrol. Do piany dodać żółtka i krótko zmiksować.
2. Do otrzymanej masy dodać tapiokę, mąkę kasztanową, morwę białą i delikatnie wymieszać szpatułką.
3. Patelnię wysmarować olejem kokosowym i smażyć biszkopt z dwóch stron.
4. Posmarować go miodem, posypać płatkami z kasztana i pokrojonymi owocami.