

CRUMBLE Z WIŚNIAMI I LODAMI PROTEINOWYMI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
6 os.	40	349 kcal	12	43	14

Crumble, czyli owoce zapiekane pod kruszonką. Szybki, smaczny deser. Polecamy na ciepło z domowymi lodami :)

SKŁADNIKI

crumble

- 500g świeże wiśnie
- 2-3 łyżki erytrytol
- 1 łyżeczka skrobia ziemniaczana
- 1 szklanka mąka owsiana
- 1/2 szklanki mąka orkiszowa
- 50g masło klarowane
- odrobina zimna woda
- 1 szt. jajo kurze
- 1 szt. żółtko jaja kurzego
- 2 łyżki miód

Iody

- 400g mrożone truskawki lub wiśnie
- 50ml mleko kokosowe Real Thai
- 20g odżywka białkowa, izolat

PRZYGOTOWANIE

CRUMBLE Z WIŚNIAMI

1. Wiśnie umyć, wydrylować, przełożyć do miski, wymieszać z 1-2 łyżka erytrytolu i skrobią ziemniaczaną.
2. W osobnej misce przygotować kruszonkę. Mąki wymieszać, dodać masło, jajko, miód i 1 łyżkę erytrytolu. Wymieszać, dodać odrobinę zimnej wody, jeśli ciasto jest zbyt sypkie. Rozetrzeć między palcami na kruszonkę.
3. Naczynie żaroodporne wysmarować odrobiną masła klarowanego, na spód wyłożyć przygotowane wcześniej wiśnie i posypać kruszonką.
4. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 20 min w temp. 190 stopni, aż kruszonka się zarumieni.

LODY PROTEINOWE

1. Zamrożone owoce wyciągnąć z zamrażarki, odczekać 15-20 min.
2. Po tym czasie owoce przełożyć do pojemnika od blendera i razem z pozostałymi składnikami zmiksować na lody.