

Vánoční cukroví
s NUTRIBODY





Proteinové kokosky



DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ
1/4 z porce



ČAS PŘÍPRAVY
30 min



OBTÍŽNOST
Jednoduché



NUTRIČNÍ HODNOTY
3200 kJ - 35g B, 30 g S, 53g T

INGREDIENCE

- 80 g nastrouhaného kokosu (bez cukru)
- 2 bílky
- 30 g proteinu prášku (ideálně vanilkový nebo přírodní)
- 1 lžice medu (nebo jiného sladidla dle preference)
- Špetka soli
- 1/2 lžičky vanilkového extraktu (volitelné)

POSTUP

1. Předehřejte troubu na 150 °C a vyložte plech pečicím papírem.
2. V míse vyšlehejte bílky se špetkou soli do tuhého sněhu.
3. Do sněhu jemně vmíchejte proteinový prášek, nastrouhaný kokos, med (nebo sladidlo) a vanilku.
4. Lžičkou tvořte malé hromádky na plechu.
5. Pečte v předehřáté troubě 15–20 minut, nebo dokud nebudou kokosky zlatavé.
6. Nechte vychladnout a podávejte.



NUTRIBODY



Tvarohové linecké sušenky



DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ

1/8 porce



ČAS PŘÍPRAVY

30 min



OBTÍŽNOST

Jednoduché



NUTRIČNÍ HODNOTY

5900 kJ - 60 g B, 175 g S, 53g T

INGREDIENCE

- 200 g nízkotučného tvarohu
- 200 g celozrnné mouky
- 50 g másla
- 1 vejce
- 1 lžice medu
- 1/2 lžičky vanilkového extraktu
- Špetka soli

POSTUP

1. Příprava těsta: V míse smíchejte tvaroh, máslo, vejce, med, vanilkový extrakt a špetku soli. Postupně přidávejte celozrnnou mouku a zpracovávejte těsto, dokud nebude hladké. Pokud je těsto příliš lepkavé, můžete přidat ještě trochu mouky.
2. Válení a vykrajování: Těsto zabalte do potravinářské fólie a dejte na 30 minut do lednice. Poté těsto vyválejte na pomoučněné ploše na tloušťku přibližně 3 mm. Pomocí vykrajovátek vykrajujte různé tvary.
3. Pečení: Předehřejte troubu na 180 °C. Pečte 8–10 minut, dokud okraje nezezlátnou.



NUTRIBODY



Perníkové kuličky



DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ

1/7 porce



ČAS PŘÍPRAVY

30 min



OBTÍŽNOST

Jednoduché



NUTRIČNÍ HODNOTY

5070 kJ - 22g B, 184 g S, 37g T

INGREDIENCE

- 70 g kešu ořechů
- 180 g datlí
- 45 g ovesných vloček
- 1 čajová lžička mletého zázvoru
- 1/2 čajové lžičky skořice
- 1/4 čajové lžičky perníkového koření
- 1 čajová lžička soli
- 1 lžice medu

POSTUP

1. Datle, ořechy a ovesné vločky vložte do mixéru nebo kuchyňského robotu. Mixujte, dokud nezískáte jemnou a lepkavou směs.
2. Do směsi přidejte zbývající ingredience a opět mixujte, dokud se všechny ingredience dobře nespojí a směs nebude dostatečně lepkavá.
3. Ze vzniklé směsi začněte pomocí rukou nebo lžice tvořit malé kuličky.
4. Hotové kuličky přeneste na talíř a dejte je ztuhnout do lednice na alespoň 30 minut.



NUTRIBODY