

Pečené proteinové tyčinky

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 8

- mletá skořice 0.5 lžíce
- proteinový prášek 130 g
- med 2 lžíce
- ovesné vločky 120 g
- mléko 100 ml
- strouhaný kokos 0.5 hrnek
- drcené nebo mleté ořechy 60 g

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 8

Postup:

Všechny tyto ingredience do sebe smícháme. Jako u všech těst doporučuji smíchat nejprve vše sypké, poté přidat mléko a nakonec med. Vše zpracujeme na hmotu, která není ani moc řídká, ani moc hustá.

Proteinovou hmotu dáme do pekáčku (velikost podle požadované výšky tyčinek), který jsme vyložili pečícím papírem. Vložíme do trouby vyhřáté na 175 °C a pečeme cca 30 - 45 minut. Proteinové tyčinky budou hotové tehdy, až bude povrch těsta krásně hnědý.

Pečené proteinové tyčinky necháme vychladnout, vyklopíme a řežeme na tyčinky libovolné velikosti.