

Borůvková roláda fitness

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: dragulova



Suroviny

Porce: 4

- bílky 4 ks
- proteinu 2 lžička
- kypřicího prášku 0.5 balíček
- hustý řecký jogurt nebo tvaroh 1 ks
- Čekankového sirupu 3 lžička
- borůvky 1 hrst

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Vyšleháme sníh z bílků, přidáme protein a kypřicí prášek. Pečeme na pečícím papíru v predehřaté troubě na 180 stupňů cca 10-15 min.

Smícháme ingredience (jogurt, čekankový sirup, borůvky) na krém a namažeme na korpus.

Plný bílkovin bez přidaného cukru a mouky