

# FIT KINDER DELICE

Z E-BOOKA NATALII CZAJKOWSKIEJ: 21 PRZEPISÓW DO 500 KCAL. NA SŁODKO!



## BISZKOPT:

Jajo kurze  
Budyń czekoladowy bez cukru 15g  
Fasola konserwowa 50g  
Proszek do pieczenia łyżeczka  
Kakao 5g  
Napój roślinny/mleko 30 ml  
Słodzik 3 pastylki  
Skyr naturalny 75g Śmietanex 5g  
Erytrytol 2 łyżki  
Czekolada gorzka 10g + słodzik + 20 ml  
ciepłego napoju roślinnego

## NADZIENIE:

Skyr naturalny 75g Śmietanex 5g  
Erytrytol 2 łyżki

## POLEWA:

Czekolada gorzka 10g + słodzik + 20 ml  
ciepłego napoju roślinnego

**KCAL 327 | W 31g | B 23g | T 11g**

## PRZYGOTOWANIE:

Białko oddzielamy od żółtka.  
Białko jaja ubijamy na sztywną pianę.

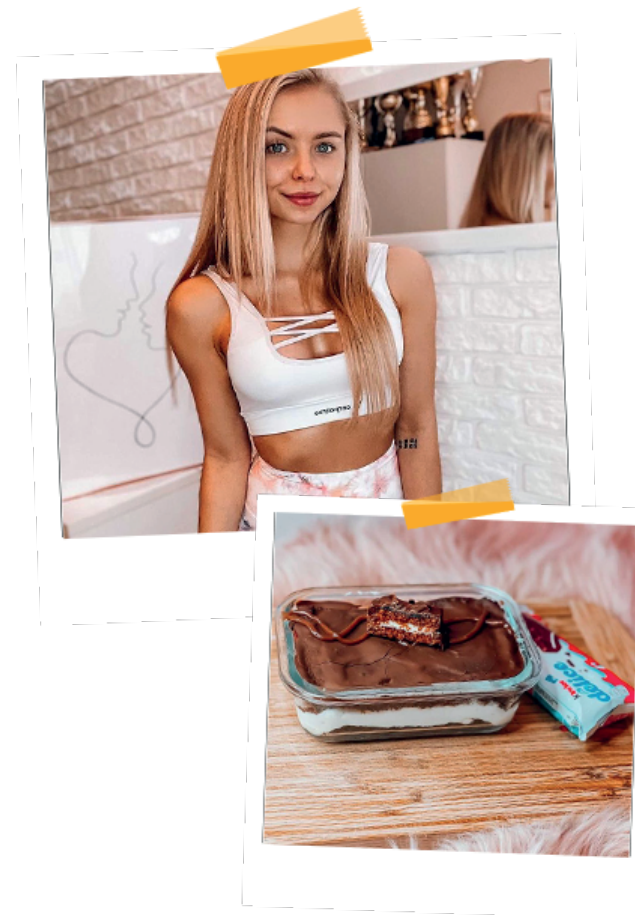
Żółtko, budyń, kakao, proszek  
do pieczenia, napój, słodzik lub erytrytol  
i fasolę blendujemy na gładką masę.

Ubite białko łączymy z masą.  
Połowę masy wkładamy do natłuszczonego naczynia.  
Pieczemy przez 1,5 min w mikrofali.  
Wyjmujemy masę i to samo robimy z drugą połową masy.

Upieczone biszkopty pozostawiamy do ostygnięcia

Skyr ubijamy z erytrytolem.  
Kiedy masa odrobinę dodajemy do niej śmietanex  
i miksujemy do czasu, aż zgęstnieje.

W naczyniu układamy biszkopt, krem i następnie drugi  
biszkopt. Górę polewamy polewą czekoladową.  
Wkładamy do lodówki minimum godzinę.



[#carpatreechallenge](#)

[carpatree](#)

[carpatreewomen](#)