

Przepis na:

FIT MLECZNA KANAPKA

SKŁADNIKI:

Spód:

- 50 g kakao
- 4 jajka
- 100 ml gorącej wody
- 100 ml oleju ryżowego
- 100 g erytrolu
- 80 g mąki owsianej
- 1 łyżeczka aromatu waniliowego

Krem:

- 250 g chudego twarogu
- 120 g mascarpone
- 40 g erytrolu

FORMA: 40 x 24 cm

SPOSÓB WYKONANIA:

1. W pierwszej kolejności przygotowujemy biszkopt na ciasto.
2. Kakao zalewamy gorącą wodą i mieszamy dokładnie, aby nie powstały grudki.
3. Następnie odkładamy do wystygnięcia.
4. Po tym czasie dodajemy jajka i olej i łączymy je z kakao.
5. Mieszmą mąkę z erytrole oraz dodatkiem aromatu, następnie dodajemy mieszankę z kakao.
6. Przelewamy do formy i pieczemy w temperaturze 180°C przez ok. 25 minut.
7. Następnie studzimy.
8. W międzyczasie przygotowujemy krem – blendujemy ze sobą twaróg, mascarpone i erytol.
9. Ostudzony biszkopt kroimy równolegle na 2 równe części.
10. Między tymi częściami umieszczamy grubą warstwę kremu.
11. Odstawiamy do lodówki na 2 godziny.
12. SMACZNEGO!

