

Šmakounovo-tvarohový chessecake

Počet porcí: 6

Doba přípravy: 1 hodina

Bez lepku

Postup přípravy

Kulatou formu vymažeme a vysypeme kokosem. Šmakouna rozmixujeme do hladka a pokladame jím dno formy.

Všechny ostatní ingredience smícháme a nalijeme na šmakouní korpus. Poklademe ovocem, posypeme semínky a dáme péct na 30 minut, při 180 stupních.

Ingredience

- **Jahody** - 100 g
- **Bílý jogurt z Valašska 3%** 150 g - 150 g
- **Kiwi** - 60 g
- **Kokos strouhaný** - 20 g
- **Puding vanilkový, bez lepku** 40 g - 40 g
- **Včelí med smíšený luční** 250 g - 5 g
- **HEALTH LINK BIO kokosový olej** 200 ml/400 ml - 5 g
- **Šmakoun brusinka s goji** 200 g - 200 g
- **Milkin tvaroh jemný** 250 g - 250 g
- **Vejce** - 15 g
- **Chia semínka** 100 g - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

