



Zdravá tvarohová buchta na plech

Ingredience

120 g tvarohu
130 g ovesných vloček
1 vejce
2 bílky
140 g bílého jogurtu
2 lžice medu
1 lžička kypřicího prášku
150 – 250 g libovolného ovoce (např. maliny, jahody, ostružiny nebo borůvky)

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Z tvarohu a ovoce si připravíme náplň. Ovoce můžeme použít čerstvé i mražené, v případě potřeby dosladíme směs medem dle naší chuti. Zdravá tvarohová...

Zdravá tvarohová buchta na plech - recept

Z tvarohu a ovoce si připravíme náplň. Ovoce můžeme použít čerstvé i mražené, v případě potřeby dosladíme směs medem dle naší chuti. **Zdravá tvarohová buchta na plech** chutná výborně například s lesním ovocem, použít můžeme ale i rybíz, švestky nebo meruňky.

Ovesné vločky rozemeleme na jemno. Pokud si chceme usnadnit práci, můžeme si koupit již namleté

ovesné vločky nebo ovesnou mouku. K ovesným vločkám přidáme žloutky, prášek do pečiva, jogurt a med a vše důkladně promícháme. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a jemně ho vmícháme do těsta. Vzniklou směs nalijeme na plech vyložený pečicím papírem a rovnoměrně rozprostřeme. Použit můžeme menší plech nebo dortovou formu. Na těsto navrstvíme ovocnou náplň a pečeme v troubě na **180 °C 20 - 30 minut**.

Zdravá tvarohová buchta na plech se skvěle hodí na snídani i svačinu, vylepšit ji můžeme sekanými mandlemi, ořechy nebo libovolným sušeným ovocem, které přidáme do tvarohu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí