

Oříškovo-tvarohová bábovka -bez mouky-

- 🌸 Mandlová mouka 100 g
- 🌸 Vlašské ořechy mleté 180 g
- 🌸 Tvaroh polotučný 250 g
- 🌸 2 Vejce
- 🌸 Psyllium 10 g
- 🌸 Xylitol 5g
- 🌸 Kypřicí prášek
- 🌸 Smetana kravská zakysaná 15% 200 ml



#lowcarb

Vyšleháme vejce a xylitol,
pak přidáme zbytek.

Pečeme při 170 °C cca 45 min.

316,41 kcal /1323,9 kJ (100 g)

Bílkoviny 11,16 g

Sacharidy 8,25 g

Tuky 25,62 g

Vláknina 3,34 g

Hmotnost: 100 g

Glykemický index :23

Glykemická nálož: 2(nízká)

Sůl: 0,13g