

LowCarb mechový dort



Suroviny:

Těsto:

- 150 g mandlové mouky RAW
- 60 g kokosové mouky BIO
- 5 ks vajec (oddělit bílky)
- 250 g čerstvého baby špenátu (může být i rozmražený špenátový protlak - celá kostka)
- 2 PL citrónové šťávy
- 2 PL xylitolu
- 1 kypřicí prášek bez fosfátů

Krém:

- 250 ml mascarpone
- 150 ml smetany ke šlehání 33 %
- 250 g tučného tvarohu (dávám z vaničky)
- 1 PL LYO rakytníkového prášku
- 1 PL LYO broskvového prášku

Ozdobení:

- LYO granátové jablko

Postup:

Těsto:

- Bílky vyšleháme s citrónovou šťávou a xylitolem do tuhé pěny.
- Žloutky vyšleháme společně se špenátem do hladka.
- Spojíme si suché suroviny.
- Žloutky smícháme se suchými surovinami a promícháme.
- Nakonec vmícháme bílkovou pěnu.
- Vysypeme si dortovou formu kokosem a těsto sem vložíme.
- Pečeme na 160 °C cca 50 min.

Krém:

- Vyšleháme mascarpone se smetanou a tvarohem.
- Přidáme ovocné prášky.
- Dáme vychladit do lednice.

Kompletace:

- Vychladlý korpus si rozřízneme na 2 silnější a 1 slabší kruh.
- Spodní díl natřeme krémem a přiklopíme dalším dílem.
- Na druhý díl dáme zbylý krém.
- Poslední - úzký díl - rozdrobíme na jemný posyp, kterým poslední vrstvu posypeme.
- Ozdobíme LYO granátovým jablkem.
- Necháme vychladit v lednici.