

MEDOVNÍK BEZ CUKRU

Suroviny:

Těsto na placky:

- 500 g hladké špaldové mouky
- 1/2 sáčku kypřicího prášku bez fosfátů
- 130 ml mléka
- 2 vejce
- balíček perníkového koření
- 5 PL medu

Náplň:

- 2 tučné tvarohy
- 100 ml smetany ke šlehání
- 1 PL medu
- 1 PL RAW agáve sirup BIO
- 1 PL xylitolu
- 100 g vlašských ořechů
- 200 ml bílého jogurtu

Posyp:

- 1 PL GHÍ
- 50 g nasekaných oříšků
- upečené zbytky těsta

Postup:

Placky:

- Smícháním všech ingrediencí vypracujeme pevné nelepivé těsto.
- 20 min necháme těsto odpočinout v lednici.
- Předehřejeme si troubu na cca 150 °C.
- Těsto si po vyjmutí z lednice rozdělíme na 6 - 8 částí.
- Každou část vyválíme do tenkého plátu.
- Pomocí talíře vykrojíme kruh, který přendáme na plech.
- Pečeme cca 10 - 13 min.
- Každý kruh necháme vychladnout.
- Upečte i zbytek těsta, který Vám zbyde z okrojování.

Krém:

- Vše vyšlehejte v tuhý krém.
- Nakonec přidejte rozsekané ořechy.
- Nechte v lednici, dokud si neupečete pláty těsta.
- Krém můžete obarvit lyofilizovanými prášky.
- Krém natíráme na jednotlivé upečené pláty a vrstvíme do výšky.
- Zbytek krému dáme i na poslední plát.

Posyp:

- GHÍ si rozehejeme na pánvi.
- Přidáme nasekané ořechy.
- Nastrouháme / nalámeme zbytek upečeného těsta.
- Vše opražíme.
- Vychladlý posyp vysypeme na horní patro medovníku.

WWW.LYOPOTRAVINY.CZ



LYOPOTRAVINY