

Veľkonočný baranček



25. 3. 2024

Recept je vhodný pre: [1.fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Upečte si zdravú alternatívu barančka, ktorý je jedným zo symbolov veľkonočných sviatkov. Pripravili sme si pre vás rýchly a vynikajúci recept, ktorý je vhodný už od prvej fázy diéty.

Čo potrebujete:

- 1 balenie [tvarohovo-marhuľového krému Prodietix](#)
- 1 vajce
- 1 plnú lyžicu vody
- 1 plnú lyžicu mandľovej múky
- 1 lyžičku vanilkového extraktu
- 1 formičku na barančka vo veľkosti 19 x14 x 3 cm

Ako na to:

- 1.** Oddelíme žltok od bielka. Bielok vyšľaháme do tuhého snehu.
- 2.** Do misky vysypeme tvarohovo-marhuľový krém, ktorý vymiešame spolu s jednou lyžicou vody, žĺtkom, extraktom z vanilky a mandľovou múkou.
- 3.** Pridáme vyšľahaný sneh a pomaly zapracujeme.
- 4.** Rovnomerne nalejeme do formičky.
- 5.** Vložíme do rozohriatej rúry pri teplote cca 170°C a pečieme asi 15 minút.

6. Barančeka vyklopíme z formičky a ozdobíme.

Ako veľkonočného baránka jesť v 2. a 3. fáze?

Ak sa nachádzate v druhej alebo tretej fáze diéty, pridajte dve vajcia spolu s dvoma lyžicami mandľovej múky. Barančeka si rozdeľte na dve porcie.