Krupicový bezlepkový nákyp s tvarohom

Počet porcií: 4
Čas prípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Vajcia rozdelíme. Bielky spolu s polovicou cukru vyšľaháme do tuha. Žĺtky vymiešame s druhou polovicou cukru do nadýchanej peny, pridáme smotanu a tvaroh a rozmiešame. Ďalej pridáme krupicu, premiešame a necháme asi desať minút odstáť. Medzitým si necháme rozohriať rúru na 180 stupňov a pripravíme si ohňovzdornú zapekaciu misu, ktorú vymažeme maslom alebo iným tukom.

Do odstáteho cesta ešte vmiešame do tuha vyšľahané bielky, zmes nalejeme do zapekacej misy a pečieme asi 30 minút.

Servírujeme ešte teplé, pred podávaním môžeme posypať škoricou alebo škoricovým cukrom, prípadne podávame s ovocnou zaváraninou.

Ingrediencie

- **KRUPICA bezgluténová 500 g** - 50 g
- **BABIČKA Tvaroh tučný 250 g** - 250 g
- **BABIČKA Smotana kyslá 14% 200 g** - 250 g
- **Citróny** - 50 g
- **Med včelí kvetový** - 30 g
- **Vajcia** - 150 g
- **Škoricový cukor** - 20 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO
CELIATICA.SK
VÁŠ ZOZNAM ONLINE