Mandlové sušenky

26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 3. fáze

Mandle obsahují prospěšné tuky, které k udržení váhy pomáhají a tělu prospívají. Obsahují také řadu antioxidantů, chrání cévy a srdce a působí pozitivně proti stárnutí.

Co potřebujete (2 porce):

- *140 g odtučněné mandlové mouky*
- *stévie podle chuti*
- *1 lžička vanilkového extraktu*
- *3 bílky*

Jak na to:

1. Mandlovou mouku smícháme se stévií a vanilkovým extraktem. Pokud máme stévii v tabletkách, rozpustíme je v malém množství vody, aby se dala dobře vmíchat do těsta.

2. Ve větší míse vyšleháme tuhý sníh z bílků, do kterého následně pomalu a opatrně vmícháme směs z mandlové mouky, stévie a vanilkového extraktu a vytvoříme těsto.

3. Z těsta tvoříme malé bochánky, které vyskládáme na plech a dáme na 2 hodiny do lednice.

4. Pečeme při 180 °C po dobu 10 minut.

Náš TIP: Pokud chcete mít sušenky úhlednější, můžete je na plech nastříkat zdobícím sáčkem s ozdobnou špičkou.