

TVAROHOVÉ KNEDLE

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: dragulova



Suroviny

Porce: 3

- tvarohu nebo cream cheese 100 g
- vloček 20 g
- proteinu (nebo mouky, otrub,...) 20 g
- kokosové mouky 10 g
- stévie, nebo čekankový sirup dle chuti 5 lžice

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Z tohoto máme základ, ze kterého uděláme těsto. Těsto mi nelepilo, kdyžtak přidejte mouku. Poté jsem obalila jahůdky a nechala je ještě v lednici, aby více ztuhly, ale akutní to není do vyplavání uvařila a zdobila mlékem, jogurtem, mátou, oříšky, skořice a na závěr dávka čekankového sirupu.

