

Ovesno-ořechové tartaletky s jahodami

Ingredience:

- 100 g vloček
- 150 g ořechů (dala jsem vlašské, mandle)
- 2 vejčička
- odměrka proteinu
- med, skořice – dle chuti



Vločky a oříšky rozmixujeme a přidáme zbytek ingrediencí. Naředíme troškou vody, aby vzniklo lepivé těsto. To pak vmačkáme do formiček - na dno i na stěny. Vložíme do trouby na 180°C cca 15 minut.

- Na krém
 - 1 tvaroh
 - med
 - ovoce

Tvaroh s medem smícháme dohromady. Pak už jen nandáme na vršek těsta. Na závěr dozdobíme ovocem.