

## PODZIMNÍ PERNÍK

### Ingredience

200g ovesných vloček  
4 vejce  
60g čokoládového proteinu  
1 velké jablko  
30g ořechů  
skořice, perníkové koření,  
½ kypřicího prášku do perníků  
1 sklenice vody/mandlového mléka/polotučného mléka

Nejprve si oddělíme žloutky od bílků. V mixéru si rozmixujeme vločky a smícháme je s proteinem, žloutky, skořicí, perníkovým kořením a práškem do perníků. Dále přidáme oloupané a najemno nastrohané jablko. Ořechy rozdrtíme na menší kousky a přisypeme ke směsi. Přilijeme vodu/mléko a promícháme. Na závěr lehce vmícháme ušlehaný sníh z bílků. Pečeme v dortové formě cca 20min.

Servírovat můžeme s ovocem, javorovým sirupem, nebo jen tak.

