

## Prvomájový dortík

**Nutriční hodnoty:** 1833 kcal

Bílkoviny: 111g = 444 kcal = 24%

Tuky: 111g = 999 kcal = 54,5%

Sacharidy: 135g = 540 kcal = 29%

Vláknina: 24g

**Ingredience:** 400g řeckého jogurtu

3 vejce

25g ovesných vloček (namletých na mouku)

30g vanilkového proteinu

1 kiwi

1 banán

100g borůvek

250g jahod

1 hořká čokoláda 81%

0,5 avokáda

2 čajové lžičky chia semínek

### **Postup:**

Korpus (placky): Ušleháme žloutky, přidáme protein, vločky, 2 polévkové lžíce jogurtu a sníh z bílků. Rozdělíme na 4-5 placek, které smažíme na pánvi s minimem oleje jako palačinky.

Krém: Zbýlý jogurt rozmixujeme s banánem a chia a přidáme kiwi na kousky.

Dokončení: Na placku položíme krém a poklademe borůvky a nakrájené jahody, přeložíme druhou placku a postup opakujeme, poslední placku neobkládáme ovocem. Dort potřeme krémem i z boku a dáme ztuhnout do lednice na cca hodinu. Poté vytáhneme a polijeme roztopenou čokoládou.

