

# **(ne)SLADKOSTI**

**20 receptů na mlsání  
při nízkopurinové dietě**



**Danielle**

**Danielle**

**(NE)SLADKOSTI**

**20 receptů na mlsání při  
nizkopurinové dietě**

## **HRNÍČKOVÝ KEŠU DEZERT Z MIKROVLNKY**

4 lžíce hladké mouky  
1/2 lžičky prášku do pečiva  
1 lžíce medu  
1 vejce  
3 lžíce oleje  
3 lžíce mléka  
hrst kešu oříšků  
kůra z pomeranče a mandarinky

### **Postup:**

Tekuté suroviny spojte postupně se sypkými surovinami a vznikne jemné těsto. Nalijte do tukem vymazaného a moukou vysypaného hrnečku. Šup s ním do mikrovlnky na 3 a půl minuty.

## **PRALINKY V BÍLÉ ČOKOLÁDĚ**

1 šálek lískových oříšků  
půl šálku sušených meruněk  
1 větší lžička skořice  
dia bílá čokoláda na polevu

### **Postup:**

Meruňky rozmixujte na hladkou hmotu, přisypte mleté oříšky a skořici.

Zpracujte těsto, ze kterého tvarujte malé kuličky.

Bílou čokoládu nechte rozpustit ve vodní lázni a kuličky v nich namáčejte.

Nechte vychladit v ledničce. Zdravé mlsání je hotové.

## **BÍLÁ „ČOKOLÁDA“**



- 1/2 hrnečku ztuženého tuku
- 2 lžice medu
- 1 lžice strouhaného kokosu
- 2 lžice sušeného mléka / smetany
- 2 lžice vanilkového pudinku

### **Postup:**

Ve vodní lázni rozehejte tuk s medem, přisypte kokosovou moučku, pudink a sušené mléko / smetanu. Vymíchejte metličkou na hladkou hmotu, kterou nalijte do připravené formičky s potravinářskou folií. Tabulku čokolády můžete ozvláštnit ořechy nebo sušeným ovocem.

Nechte čokoládu ztuhnout v chladničce. A potom hurá na mlsání.  
:-)

## CARO – CAROB MLS



- máslové dia sušenky (cca 12 ks)
- 2 lžičky kávoviny Caro
- 1 vanička polotučného tvarohu
- 1 kysaná smetana
- 2 lžice medu
- 2 lžičky carobu