Pistáciová bábovka s Jihočeským tvarohem

45 minut náročnost ○○○○

Kombinace Jihočeského bezlaktózového tvarohu, kokosu a matcha prášku je opravdu vděčná. Ingredience se krásně chuťově doplňují a výsledné bezlepkové pečivo i ozdraví - doplní o bílkoviny a minerální látky.

Ingredience

- 4 menší vejce
- 150 g cukr krupice + 1 vanilinový
- kůra z 1 Bio citrónu a šťáva z jeho 1/2
- 1 balení bezlaktózového Jihočeského polotučného tvarohu
- 50 ml řepkového oleje
- 50 ml teplé vody
- 150 g české bezlepkové mouky Eat-fit Universal
- 1 pudinkový prášek bez lepku s příchutí - Jemná pistácie
- 2 rovné pol. lžíce strouhaného kokosu
- 4 g prášku MATCHA zelený čaj
- 6 g kypřícího prášku a špetka soli
- Na formu: olej na vymazání a kokos na vysypání formy

Návod na přípravu:

Vejce s cukry a kůrou vyšleháme do světle žluté pěny, přilijeme olej s vodou a prošleháme, naposled přidáme do vaječné pěny tvaroh a šleháme cca 1 minutu. Zahřejeme troubu na spodní a dolní ohřev na 180°C.

Ve vedlejší míse si smícháme mouku s kokosem, pudinkovým práškem, matcha práškem, solí a kypřidlem. Tuto smě přidáme k vaječné pěně a krátce prošleháme.

Vlijeme do vymazané a vysypané bábovkové formy a pečeme cca 30 minut na 180°C, poté dopékáme na 170°C, nebo až je špejle po vytažení ze středu těsta suchá bez drobečků. Pozor v silikonové formě zůstává střed dlouho syrový, je třeba bábovku péct delší dobu (60-65 minut) a při řádném propékání přikrýt alobalem, aby se shora nespálila.

Vychutnejte si i další recepty bez laktózy od autorky Radky Vrzalové. Najdete je také v jejích kuchařkách.