

FABUulous Body

**Dva fit deserta
(visokoproteinska i niskokalorična)**

s Maritom Ukić Zeman

fabu
SPOT

Fit cheesecake bez pečenja

Sastojci:

Podloga:

200g keksa bez šećera

40 g otopljenog maslaca

Krema:

200 ml vrhnja za šlag

400 g posnog sira

40 g whey proteina od vanilije (može se zamijeniti sa zaslađivačem po želji)

1 kremfix

Postupak:

Ovo je jedan od rijetkih deserata koji mi je ukusniji u ovoj varijanti nego u klasičnoj. Nadam se da ćeš probati i obavezno javi dojmove.

Za podlogu samelji kekse u blenderu ili sjeckalici te pomiješaj s maslacem. Smjesa treba biti kao mokri pijesak. Utisni u kalup.

Za Kremu mikserom umuti prvo šlag i kremfix, a zatim dodaj ostale sastojke. Kremu izlij preko podloge.

Ako želiš možeš dodati sezonsko ili zamrznuto voće na kraju. Ja najviše volim otopiti šumsko voće, dodati jednu prethodno natopljenu želatinu i prelići preko kreme.

Uživaj!



Fit Kinder Country u čaši

Sastojci:

250 g skyra

Mjerica whey proteina od vanilije

Šaka ekspanzirane žitarice (riža/proso/zobene pahuljice)

2 reda tamne čokolade

Postupak:

Moja najdraža čokoladica je Kinder Country. Iako nema ništa loše u tome da ponekad samo uživamo i pojedemo čokoladicu u njenom pravom obliku, ova fit varijanta je puno zasitnija, makronutrijenti su odlični, a okus je savršen!

U čaši pomiješaj protein sa skyrom, a zatim dodaj skoro sve ekspanzirane žitarice i promiješaj.

Otopi na pari čokoladu, dodaj ostatak žitarica i prelij preko kreme. Ostavi u frižideru da se stisne i uživaj!

