

Proteinové trifle

asi 4 porce



snadná příprava

do 20 minut



Přísady::

Přísady:

2 ks jablek malé červené
1 KL máslo přepuštěné
bezlepkové sušenky (pár kusů)
šťáva z limetky
400 g High Protein Pudding
Vanille Dr. Oetker

- 1 Omytá jablka nakrájená na šestiny nakrájíme na plátky. Na nepřilnavé pánvi rozpustíme máslo při střední teplotě a jablka podusíme po dobu asi 7 minut. Poté dochutíme limetkovou šťávou a necháme vychladnout.
- 2 Sušenky nalámeme na kousky. Jednotlivé vrstvy nanášíme do velké skleněné mísy nebo menších sklenic: nejprve kousky, pak puding a následně jablka. Vrstvy opakujeme, dokud máme ingredience. Připravený trifle podáváme vychlazený.

Tip:

- Proteinový trifle lze dle potřeby ozdobit pistáciemi.