**Diabet tvarohový - tvarohový koláč pre diabetikov**

**INGREDIENCIE**

3 ks vajce

30 g práškové sladidlo vhodné na pečenie

3 PL polohrubá múka

1/2 prášok do pečiva

1 balíček diabetická čokoláda

tuk na vymastenie

múka na vysypanie formy

**PLNKA**

300 g tvaroh

10 ks umelé sladidlo

150 g maslo

citrónová šťava

**POSTUP**

Z bielkov a 1 PL studenej vody vyšľaháme tuhý sneh. Pred koncom šľahania pridáme práškové sladidlo a došľaháme. Do snehu zľahka vmiešame žĺtky a múku zmiešanú s práškom do pečiva. Cesto rovnomerne rozotrieme do vymastenej a múkou vysypanej tortovej formy a dáme do rúry. Pečieme pri teplote 180 °C asi 20 až 25 minút.

Tvaroh vymiešame so zmäknutým maslom, osladíme najemno rozdrveným umelým sladidlom a ochutíme citrónovou šťavou.

Na vychladnutý korpus navrstvíme tvarohovú plnku a povrch uhladíme. Posypeme hoblinkami čokolády a dáme aspoň na 2 hodiny vychladiť. Koláč vyberieme z formy, nakrájame a rozdelíme na taniere.

<https://dobruchut.aktuality.sk/recept/5972/tvarohovy-kolac-pre-diabetikov/>