

Jako główny cel wyznaczyliśmy sobie dostarczenie dla naszych czytelników najlepszych rozwiązań dających możliwość schudnięcia, zachowania odpowiedniej kondycji ciała oraz diety.

Najważniejsze dla nas jest Państwa dobre samopoczucie oraz żebyście się dobrze czuli w swoim ciele. Chcielibyśmy przedstawić Wam przepis na jedną z faz w diecie Dukana. Będzie to faza uderzeniowa, czyli pierwsza. Przepis nasz będzie pracochłonny, ale wart uwagi - będziemy wykonywać ciasto biszkoptowe.

W misce najpierw należy ubić na sztywno tylko białko z odrobiną soli. W oddzielnej misce zmiksować trzeba żółtka, płynny słodzik oraz aromat migdałowy, a na koniec dodać skrobię i proszek do pieczenia. Masa ta musi być dobrze utarta. Piekarnik musi być rozgrzany do 200 stopni.

Obie masy łączymy ze sobą, dodając białko i delikatnie mieszając łypatką. Ciasto przelewamy następnie do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika. Ciasto zostawiamy tak na piętnaście minut. Gotowy biszkopt wyjmujemy dopiero po kilku minutach.

Tak przygotowane ciasto będzie z pewnością pyszną przekąską na poranne śniadanie czy lunch.