Zdravý fitness kokosový dort: Vždy když máme s kamarádkami oslavu, tak ho připravujeme. Nepřibereme ani gram a vždy se sní celý!

[](https://prosvet.cz/wp-content/uploads/2017/05/reform-kokusztorta.jpg)

Při výrobě pusinek mi často zůstanou žloutky navíc. V této situaci sáhnu po tomto starém dobrém receptu, ke kterému potřebuji velké množství žloutků. Kromě toho je dort velmi lahodný a vhodný i pro ty, co udržují zdravou životosprávu.

**Co budete potřebovat**

**Na těsto:**

* 9 ks vajíček (3×3 ks)
* 9 PL xylitolu – přírodního cukru (3×3 PL)
* 7,5 PL namleté ​​mouky z ovesných vloček (3×2,5 PL)
* 3 špetky sody (3×1)
* 1,5 PL kakaového prášku (3×0,5 PL)

**Na krém:**

* 6 žloutků
* 2 vanilkové pudinky
* 8 dl mléka
* 4 PL kokosové moučky
* 2 PL xylitolu

**Jak na to?**

Na dort budeme potřebovat dohromady 3 korpusy. Lze je připravit i spolu, pokud se však chcete vyhnout nerovnostem, doporučujeme připravit každý korpus zvlášť. Vajíčka rozdělíme a žloutky utřeme s xylitolem. Následně přimícháme kakaový prášek se sodou a moukou.

Bílky utřeme na tuhou pěnu a opatrně ji přimícháme do žloutkové směsi. Těsto vylijeme do dortové formy o průměru 20 cm a pečeme na 180°C přibližně 15-20 minut. Žloutky utřeme s malým množstvím mléka a s puding, následně přidáme xylitol.

Nakonec přidáme zbytek mléka a na mírném ohni povaříme, dokud směs trochu nezhoustne. Mixérem mícháme do vychladnutí a přidáme kokosovou moučku. Krém rozdělíme na tři části a potřeme jím korpusy. Dozdobíme podle potřeby.

Dobrou chuť!