

„MINDENMENTES” ZSERBÓGOLYÓ

Különösebb sütési tudományt nem igényel, könnyű elkészíteni és hamar meg is van!

Hozzávalók kb. 18 db golyóhoz:

100 g gluténmentes zabpehely

120 g natúr darált dió

70 g eritrit

100 g natúr cukormentes sárgabaracklekvár vagy bármilyen ízű, én málnás-ribizliset használtam

20 g olvasztott kókuszszír

1/2 tk Őrölt fahéj

100 g min. 70 %-os étcsokoládé

1 tk kókuszszír

Elkészítés:

A zabpehelyt és az eritritet egy aprítógépben ledarálom, majd hozzáadom a darált diót. Még jobb, ha az egész diószemeket kissé meg tudjuk pörkölni előtte és úgy daráljuk le. Jöhet hozzá egy kevés fahéj, aztán az olvasztott kókuszszír és a sárgabaracklekvár. Szerencsés helyzetben vagyok, mert Rózi mamitól mindig kapunk finom házi készítésű lekvárokat. A hozzávalókat alaposan elkeverem és hagyom állni egy negyed órát, hogy a zabpehely is jól beszívja a nedvességet. Golyókat formázok belőle és hűtőbe teszem egy fél órára vagy órára. Az étcsokit egy teáskanálnyi kókuszszírral vízgőz felett felolvasztom, és ebbe forgatom a golyókat. A tetejüket kevés aprított dióval díszíthetem, majd ismét hűtőbe dugom, hogy a csoki megdermedjen rajta.

MÉZESKALÁCS CUKORBETEGEKNEK (IS)

Hozzávalók: (kb 48 db-hoz)

150g teljes kiőrlésű liszt

100g finomliszt

70g vaj

70g eritrit

mézeskalács fűszerkeverék ízlés szerint

fahéj és csipet só

2 kisebb tojás+ 1 tojás a kenéshez

1 kk szóda bikarbóna

1-2 ek hideg víz, ha szükséges

Elkészítés:

A liszteket kimérjük és egy tálba tesszük, hozzáadjuk a szóda bikarbónát és a csipet sót is. Egy másik tálban a puha vajat összekeverjük az eritrittel, fűszerekkel, majd beleütjük a tojásokat és csomómentesre keverjük. A lisztes adag közepébe egy kis krátert formálunk, majd abba öntjük bele a tojásos masszát. Kézzel ruganyos tésztát gyúrunk belőle, ha nem elég lágy, 1-2 evőkanál hideg vizet tehetünk hozzá. Lisztezett deszkán 0,5 cm-re kinyújtjuk és tetszőleges formákat szúrunk ki belőle. Felvert tojással lekenjük majd 180°C-on 5 percig sütjük.

1 mézeskalács figura energia- és tápanyagtartalma (48 figura esetén):

31 kcal, 1g fehérje, 1g zsír, 3g szénhidrát